உ

சிவமயம்.

ஸ்ரீகோரக்ஷநாதர் சிஷ்யராகிய

ஸ்ரீ சுவாத்மாராமயோகீந்திரர்

அருளிச்செய்த

ஹடயோகப்பிரதீபிகை

சம்ஸ்கிருதமூலம்.

இஃது

தஞ்சைமாநகரம்

ஸ்ரீமத் வி. குப்புஸ்வாமி மகாராஜாவர்கள்

இயற்றிய

தத்துவப்பிரகாசிகையென்னும்

தமிழ் விருத்தியுரையுடன்.

தஞ்சைமாநகரம்

வி. கோவிந்தன் அண்டு பிரதர்ஸ் அவர்களால்

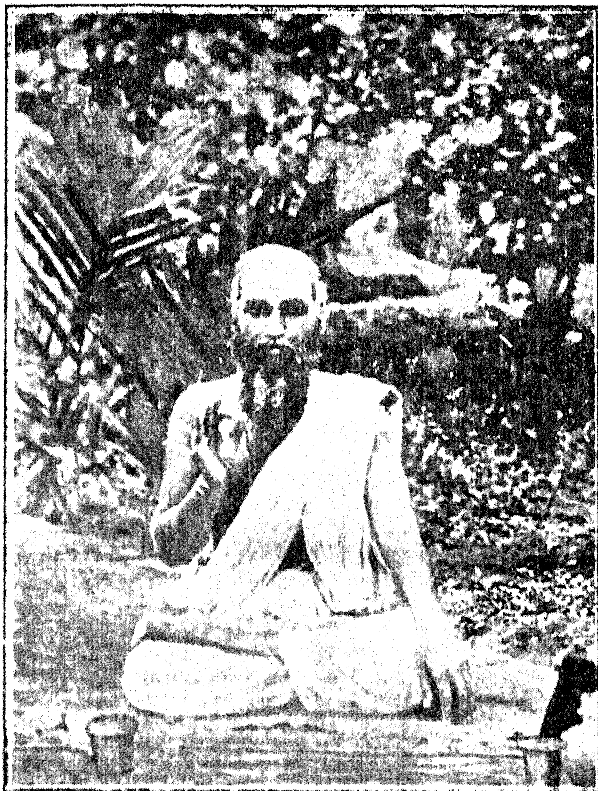
தமது

ஸ்ரீ வித்தியாவிநோதினி முத்திராசாலையில்

பதிப்பிக்கப்பட்டது.

இரண்டாம் பதிப்பு.

விலை] [ரூ. 2.



ஸ்ரீ பிரம்மநிஷ்டபண்டித

வி. குப்புஸ்வாமி மஹாராஜரவர்கள்.






உ

சிவமயம்.

விஷய அட்டவணை.

இந்நூலில் மேற்கோளாகக் காட்டப்பட்ட

சாஸ்திரங்களின் பெயர்கள்.

1 அந்நபூர்ணோபநிஷதம்
2 அபரோக்ஷாநுபூதி
3 அபியுக்தம்
4 அமிருதசித்தி
5 இராதாயந்திரவிதானம்
6 இராஜயோகம்
7 இராஜசித்தாந்தராஜயோகம்
8 கடவல்லியுபநிஷத்து
9 கருடபுராணம்
10 கூர்மபுராணம்
11 கேரண்டசம்ஹிதை
12 கோரக்கசதகம்
13 கோரக்கசித்தாந்தம்
14 கோரக்கநாதர்
15 கோரக்ஷஸம்ஹிதை
16 கோரக்ஷபத்ததி
17 சநத்குமாரசம்ஹிதை
18 சநாதனசித்தாந்தம்
19 சர்வவேதாந்த சித்தாந்த சாரசங்கிரகம்
20 சாண்டில்ய உபநிஷத்து
21 சாந்தோக்கியோபநிஷத்து
22 சித்தசித்தாந்தபத்ததி
23 சித்தாந்தசாராவலி
24 சிவசங்கிதை
25 சிவபுராணம்
26 சிவயோகதீபிகை
27 சுருதிகள்
28 சுரேசுவராசாரியர்
29 சுவேதாசுவதரஉபநிஷத்து
30 சூதசம்ஹிதை
31 சௌபாக்கியலக்ஷமி உபநிஷத்து
32 ஞானேசுவரர்
33 தக்ஷஸ்மிருதி
34 தத்தாத்திரேயர்
35 தரிசனோபநிஷத்து
36 தாயுமானவர்
37 தியானபிந்தூபநிஷத்து
38 திரிசிகி உபநிஷத்து
39 திரிபுராசாரசமுச்சயம்
40 திருமந்திரம்
41 தேஜோபிந்தூபநிஷத்து
42 நந்திகேசுவரபுராணம்
43 நாதபிந்தூபநிஷத்து
44 நாநார்த்தநிகண்டு
45 நாரதீயம்
46 நாராயணதீர்த்தர்
47 பகவத்கீதை
48 பதார்த்தமஞ்சூஷா
49 பாகவதம்
50 பாதஞ்சல சூத்ரபாஷ்யம்
51 பாதஞ்சலதரிசனம்
52 பிரஹ்மஞானதந்திரம்
53 பிரஹ்மமீமாம்சை
54 பிரஹ்மவித்தியோபநிஷத்து.
55 பிரஹ்மவைவர்த்தம்
56 பிரஹ்மாண்டபுராணம்
57 பிருகதாரணியகம்
58 புராணம்

59 மகாகாளயோகசாஸ்திரம்
60 மகாபாரதம்
61 மகோபநிஷத்து
62 மாண்டூக்கியோபநிஷத்து
63 மார்க்கண்டேயபுராணம்
64 முக்திகோபநிஷத்து
65 முண்டகோபநிஷத்து
66 மேலோர்மொழி
67 மைத்ராயணியுபநிஷத்து
68 யதிதர்மப்பிரகரணம்
69 யாஞ்ஞவல்கியஸ்மிருதி
70 யோககுண்டலியுபநிஷத்து
71 யோகசந்திரிகை
72 யோகசாராவலி
73 யோகசிகோபநிஷத்து
74 யோகசிந்தாமணி
75 யோகசூடாமணியுபநிஷத்து
76. யோகதத்துவோபநிஷத்து
77 யோகதாராவலி
78 யோகதீபிகை
79 யோகபீஜம்
80 யோகயாஜ்ஞவல்கியம்
81 யோகவாசிஷ்டம்
82 லிங்கபுராணம்
83 வசிஷ்டசம்ஹிதை
84 வராகோபநிஷத்து
85 வாயுசம்ஹிதை
86 வாயுபுராணம்
87 விசாரசாகரம்
88 [illegible]
89 விவேகமார்த்தாண்டம்
90 விஷ்ணுதர்மம்
91 விஷ்ணுபுராணம்
92 [illegible]
93 ஷட்சக்ரநிரூபணம்
94 ஸ்கந்தபுராணம்
95 ஸ்மிருதி
96 ஹடசங்கேதம்
97 ஹடரத்னாவளி
98 ஹம்ஸோபநிஷத்து

முதற் பதிப்பின்

முகவுரை.

பரம புருஷார்த்தமாகிய மோக்ஷத்தை யடைதற்குச் சாதனமாகச் சாங்கியம் யோகமென இரண்டு மார்க்கங்கள் சுருதி ஸ்மிருதி இதிகாச புராணாதிகளிற் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள், சாங்கியம் ஒருவற்கும் யோகம் ஒருவற்கும் எளிதாயிருக்கும். ஆயினும் சாங்கியம் பூர்வாப்பியாசமுடைய உத்தமோத்தம அதிகாரிகளுக்கே எளிதாம். ஆதலால் இங்கே (இந்நூலில்) மற்றைய அதிகாரிகளை யுத்தேசித்து யோகம் விரிக்கப்படுகின்றது.

யோகமென்பது பிரமாணம், விபரியயம், விகற்பம், நித்திரை, ஸ்மிருதியென்னும் * ஐந்து விருத்திகளையும் நிரோதித்தலால் சித்தம் நிர்விஷய சைதன்னியமாத்திரமாக நிலைத்தலாம்.

அந்த யோகத்திற்கு உத்தம மத்திம மந்தாதிகாரிகளை முன்னிட்டுக் கிரமமாக அப்பியாச வைராக்கியமும், தவம், சுவாத்தியாயம், ஈசுரப்பிரணிதான மென்னும் கிரியாயோகமும், இயமாதி அஷ்டாங்கங்களும், சாதனமாகப் பாதஞ்சலசூத்திரத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அந்தச் சாதனயோகமும், வியவகாரத்தினால் மந்திரயோகம், ஹடயோகம், இலயயோகம், இராஜயோகமென நான்கு வகையாம்.

அவற்றுள் விதிபூர்வகமாக மந்திரத்தைப் பன்னிரண்டு வருஷம் வரையிற் பிரயோகித்தல் மந்திரயோகமாம். இப்படி யப்பியசிக்கின் கிரமமாக அணிமாதிசித்திகளை யடைவன். அற்பபுத்தியுடைய அதமசாதகன் இந்த மந்திரயோகத்தை யநுஷ்டிப்பன். மற்ற ஹட லய ராஜயோகங்கள் இந்நூலிற் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

இந்த யோகம் சர்வோத்தமர்களாகிய பிரஹ்மா, விஷ்ணு, ருத்திரர்களாலும், நாரதர், சுகர், யாஞ்ஞவல்கியர், வசிஷ்டர் முத

---

* இவற்றைப் பாதஞ்சலதரிசனத்தில் விரிவாய்க் காணலாம்.

வியஞானசிரேஷ்டர்களாலும், மச்சேந்திர முதலிய சி
லும் அப்பியசிக்கப்பட்டதாம்.

இதை ஸ்ரீ ஆதிநாதராகிய பரமேசுவரன் மச்சே
ருக் குபதேசித்தார். அவர் கோரக்ஷநாதருக் குபதே
அந்தக் கோரக்ஷநாதரது கிருபையால் ஹடவித்யையை
சுவாத்மாராம யோகீந்திரர் இக்காலத்து முமுக்ஷுக்கள்
உணரும்பொருட்டு யோகவிஷயத்தில் மிகச்சிறந்து விளங்
ஹடயோகப்பிரதீபிகை யென்னும் இந்நூலை வடமொழி
தருளினர். இதில் நான்குபதேசங்களிருக்கின்றன.

அவற்றுள்,

முதலுபதேசத்தில் யோகத்திற்கு முதலங்கமாயு
மனதுகளின் இரஜோதர்மமாகிய சஞ்சலத்தன்மையை
ஸ்திரத்தன்மையைச் செய்வதாயுமிருக்கும் ஆசனஞ்
பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவதுபதேசத்தில் மலசுத்தியையும், மலசு
ஹடசித்தியையும், ஹடசித்தியால் வாயுவின் ஸ்திரத்தன்
யும், வாயுவின் ஸ்திரத்தன்மையால் சித்தத்தின் ஸ்திரத்
யையும், வாயு மனதுகளின் ஸ்திரத்தன்மையால் தீர்க்காயு
மாதி ஐசுவரியமுடைமை முதலிய சித்திகளையுந் தருவ
வாயுள்ள பிராணாயாமம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

மூன்றாவதுபதேசத்தில் குருவாக்கியதத்பரனாய், கும்பகாதிகளைச் செய்பவனாய், ஆகார விகார முதலிய கைகளில் ஒழுங்குடையவனாயிருந்து, இடைவிடாது கடி பழகுவோனுக்கு அணிமாதி சித்திகளையும் மி
ஜயத்தையுந் தரத்தக்க மகாமுத்திரை முதலிய பத்து மு
கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

நான்காவதுபதேசத்தில் மிக வுத்தமமானதும் ஆ
ரால் சம்பாதிக்கப்பட்ட கோடிசமாதிக்கிரமங்களுள் சி

மானதும், மிருத்தியுவைக் கெடுப்பதும், யோகி தன்றேகத்தைச் சுவேச்சையாக விடுதற்கேதுவாயுள்ளதும், தத்துவஞானத்தை யுதிப்பித்து வாசனுக்ஷய பூர்வகமாக ஜீவன்முக்திசுகத்திற் குபாயமாயுள்ளதும், பிராரப்தத்தைக்குறைத்து ஜீவப்பிரஹ்ம அபேதம் செய்வித்து அத்தியந்த பிரஹ்மாநந்தப்பிராப்தியாகிய மோக்ஷத்தைத் தருவதுமான பிரத்தியாகாராதி வடிவமாகிய சமாதிக் கிரமம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

இதுவே யோகமார்க்கத்தையறிய விரும்புவோர்களுக்குத் தக்க நூலாம். இது வடநாட்டிற் பிரபலமாய் வழங்கிவரினும் தென்னாட்டில் இத்தகைய நூல் இது வரையிலும் வாராமையால், நமது நாட்டிலுள்ளவர்கள் யாவரும் யோக மிவ்வியல்பினதென் றுணரும்பொருட்டு, இந்நூலிற்கு ஸ்ரீ பிரஹ்மாநந்தராற் செய்யப்பட்ட சம்ஸ்கிருத வியாக்கியானத்திற்கிணங்கத் தமிழில் தத்துவப்பிரகாசிகையென்னும் விருத்தியுரையும் அதற்காங்காங்கு விளக்கவுரையும்செய்து சம்ஸ்கிருத மூலத்துடன் பிரசுரிக்கப்பட்டது. இதில் ஏனைய யோகசாஸ்திரங்களிலுள்ள எல்லா விஷயங்களு மடங்கியிருக்கின்றன. இது அதிகாரிகளாவார் யாவர்க்கும் இன்றியமையாததென்பது இந்நூலின் கண்ணேயே இனிது விளங்கும்.

சம்ஸ்கிருதமும் தமிழு முணர்ந்தவர்களும், தமிழ்மாத்திர முணர்ந்தவர்களுமாகிய இருதிறத்தாருக்கு முதவும்வண்ணம் சாதாரணமான தமிழ்நடையி லெழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது வடமொழிக்கு நேராகவேயிருக்கவேண்டுமென்னும் கருத்தால் பெரும்பாலும் தமிழ்நடை வடமொழிச் சார்பாகவே யிருக்கும். அப்பியாசக்கிரமங்களெல்லாம் இந்நூலில் மிக வெளிப்படையாகக் காட்டப்பட்டிருக்கினும், அவற்றைக் குருவின்றிச் சுதந்திரமாகச் செய்யலாகாது அப்படிச் செய்யுமிடத்து நோய்முதலியவற்றால் வருந்துதலும் மரணமுமுண்டாம். இக்காலத்தில் அதிகாரிகளி னருமைப்பட்டானும், சம்பிரதாய நழுவுதலானும் இந்த ஹடயோகம் சாங்கோபாங்கமாகசித்திப்பது துர்பலபமாயினும், சிலவிரக்தர்களுக்கு ஒவ்வோர் அங்கம் சித்திக்கும் அதாவது ஷட்கிரியை, அநேக ஆசனங்கள், முத்திரை முதலிய அங்கங்களில் ஒவ்

வோர் அங்கம் சித்திக்கும். அதனையே பூரணமாக அப்பியசிக்கின், அதுவே குருவாயிருந் துணர்த்துதலால் மற்ற அங்கங்களோடு யோகமுழுவதும் சித்திக்கும். அது பாதஞ்சலசூத்திர பாஷியத்தில்,

“ யொமெநயொமொ ஜ்ஞாதவெ்யா
யொமொயொமாக ப்ரவதூதெ ||

யோகத்தினுல் யோகம் அறியத்தக்கது. யோகத்தால் யோகம் விருத்தியாகும் என்னும் சௌபாக்கியலக்ஷ்மி யுபநிஷத்தின் வாக்கியத்தால் யோகத்திற்கு யோகமே குருவாம்” என்று வியாசபகவானுற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஹடயோகத்தைத் தீபம்போற் பிரகாசிப்பிப்பதாயிருத்தலால், இந்நூலிற்கு * ஹடயோகப்பிரதீபிகை யென்றும்; தீபத்தின் பிரகாசம்போற் சம்சயாதி யந்தகாரத்தை யொழித்துத் தத்துவத்தை (உண்மைப் பொருளை) யுணர்த்துவதாயிருத்தலால், இதனுரைக்குத் தத்துவப் பிரகாசிகை யென்றும் பெயரிடப்பட்டது,

“ யொ நீஸ்வாரஸ்ு யொமஸ்ு யொமஶாஸ்ஸு வாவதூெ |
நிநூஷெப்ரகூவதுஷீ ராக்ஷஸாஷெநராஃ க்ஷிதள ||

ஏ! பார்வதி! யோகீசுவரர்களையும் யோகத்தையும் யோகசாஸ்திரத்தையும் எந்த நரர்கள் நிந்திக்கின்றார்களோ அவர்கள் பூமியில் இராக்ஷதர்களாவர்” என்பது சிவவாக்கியம்.

யதக்ஷரபத஭்ரஷ்டம் மாத்ராஹீநஂச யத்வெத |
தத்ஸவூம்க்ஷம்யதாம்தெவ நடராஜநமொஸ்துதெ ||

ஓ! நடராஜப்பெருமானே! உமக்கு நமஸ்காரம். இதினுண்டாகும் எழுத்துக்குற்றம் சொற்குற்றமுதலிய யாவையும் க்ஷமிக்கக்கடவீராக.

* இந்நூலில் ஹட லய ராஜயோகங்கள் மூன்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கினும், அவற்றுள் ஹடயோகத்தைப் பிரதானமாகவும், மற்றிரண்டையும் ஹடயோகவாயிலாகவும் பிரதிபாதித்தலால், இந்நூல் ஹடயோகப்பிரதீபிகை யெனப் பெயரிடப்பட்டது.

வே. த.

இரண்டாம் பதிப்பின்

முகவுரை.



ஹட லய ராஜயோகங்களை புணர்த்துவதற்கு இந்நூலைப் போற் சிறந்த நூலில்லாமையின் இது பரமப் பிரமாணமுடைய தாமென்பதனை அறிவித்தற் பொருட்டு, இந்நூலின் மூல சுலோகங்கள் இன்னின்ன சுருதிவாக்கியங்களென்று இப்பதிப்பின் பதக்குறிப்பில் ஆங்காங்கு காட்டப்பட்டுளது. முன்பதிப்பி லில்லாத ஷட்கர்ம ஆசனங்கள் முத்திரைகள் பல விஷயங்களும் பல பிரமாணங்களும் காட்டப்பட்டுள்ளன. அல்லாமலும் முன் பதிப்பினால் பிறழ்ந்தனவும் விடுபட்டனவும் இப்போது சீர்படுத்திச் சேர்க்கப்பட்டனவும் அநுபவாநுசாரமாகச் சில விஷயங்கள் திருத்தப்பட்டு மிருக்கின்றன. இப்பதிப்பிலும் ஜீவசுபாவத்தினால் பிழைகள் ஏற்படுமாயின் அவற்றைப் பெரியோர் க்ஷமிக்க.

வே. கு.

ஸ்ரீகணேசாய நம:

ஹடயோகப்பிரதீபிகை.

முதல் உபதேசம்.

உரைவாழ்த்து.

நத்வா கணபதிம் ஸாம்பம் ஶ்ரீகுரூன் தத்த்வப்ரகாஶிகாம் |
ஹடயோகப்ரதீபஸ்ய குர்வே த்ராவிடபாஷிகாம் ||

(இதன்பொருள்) ஸ்ரீ கணபதியையும், அம்பிகைசமேதராகிய பரமேசுவரனையும், குருவையும் நமஸ்கரித்து ஹடயோகப்பிரதீபிகைக்குத் தத்துவப்பிரகாசிகையென்னும் தமிழுரையைச் செய்கின்றேன். என்றவாறு.

நூன்மங்கலம்.

(அவதாரிகை) முமுக்ஷுக்களது நன்மையின் பொருட்டு, இராஜயோக வாயிலாகக் கைவல்யபலத்தையுடைய ஹடயோகப்பிரதீபிகையை விதிக்க விருப்பமுள்ளவராகிய மிகுந்தகருணையுள்ள சுவாத்மாராமயோகீந்திரர், அஃது இடையூறின்றி இனிது முடியும்பொருட்டு, ஹடயோகப் பிரவர்த்தகராகிய ஸ்ரீ ஆதிநாதரது நமஸ்கார லக்ஷணமுள்ள மங்கல (வாழ்) த்தை முதலில் ஆசரிக்கின்றார்:—

இங்கே ஸ்ரீஆதிநாதரென்றமையால், சர்வேசுவரனாகிய சிவனென்றுவது அல்லது ஸ்ரீயென்னும் லக்ஷ்மிக்கு நாதராகிய விஷ்ணுவென்றுவது கொள்ளலாம். ஆனால் பார்வதிக்குப் பரமேசுவராகிய ஸ்ரீஆதிநாதர் ஹடவித்தையை உபதேசித்தது மகாகாளயோகசாஸ்திரமுதலியவற்றில் பிரசித்தம். மற்ற மந்திரயோக ஹடயோக முதலிய கீழ்ப்பூமிகளுக்கெல்லாம், இந்த இராஜயோகம் மேற்பூமியாயிருத்தலால் மிகவுயர்ந்ததென்னப்பட்டது. மிகவுயர்ந்த உப்பரிகையில் ஏற இச்சையுள்ளவர்களை ஏணியானது வருத்தமின்றி அவ்வுப்பரிகையிற் சேர்ப்பிப்பதாயிருத்தல்போல, இந்த ஹடதீபிகையும் மிகவுன்னதமாகிய இராஜயோகத்தில் ஏற இச்சையுள்ளவர்களை வருத்தமின்றி அவ்விராஜயோகத்திற் சேர்ப்பிப்பதா யிருக்கின்றதென்பது உவமையலங்காரம்.

ஹ-வென்பது சூரியன்; ட-வென்பது சந்திரன்; இவ்விரண்டன்யோகம் (சேர்க்கை) ஹடயோகமாம். இதனால், சூரியசந்திரர்களென்னும் பிராணபானனிரண்டன் ஐக்கிய லக்ஷணமாகிய பிராணாயாமம் ஹடயோகமாமென்னும் ஹடயோகலக்ஷணம் சித்தித்தது. இது கோரக்ஷநாதராற் செய்யப்பட்ட சித்தசித்தாந்தபத்ததியென்னும் நூலிலும்,

ஹகாரஃகீர்திதஃஸூர்யஷ்டகாரஶ்சந்த்ர உச்யதே ।
ஸூர்யாசந்த்ரமஸோர்யோகாத் ஹடயோகோ நிகத்யதே ॥

* ஹகாரம் சூரியனென்றும், டகாரம் சந்திரனென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. சூரியசந்திரர்களின் சேர்க்கையால் ஹடயோகம் எனப்படுகின்றது'' என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ()

(அ-கை) இப்படிப் பரமகுருநமஸ்காரலக்ஷணமாகிய மங்கலஞ்செய்து, விக்னம் மிகுதியாயிருக்கின் மங்கலமும் மிகுதியாச் செய்யவேண்டியதாமென்னும் நியாயத்தால், தமது குருநமஸ்காரலக்ஷணமாகிய மங்கலத்தை ஆசரிக்கின்றவராய், இந்நூலின் விஷயம் பிரயோஜனமுதலியவற்றைக் காட்டுகின்றார்:—

---

* இதுயோகசிகோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ப்ரணம்ய ஸ்ரீகுரும் நாதம் ஸ்வாத்மாராமேண யோகிநா |
கேவலம் ராஜயோகாய ஹடவித்யோபதிஶ்யதே || ௨ ||

(இ-ள்) தனது ஸ்ரீகுரு(கோரக்க)நாதரை பக்திபூர்வகமாக நமஸ்கரித்துச் சுவாத்மாராமயோகியால் இராஜயோகமாத்திரஞ் சித்திக்கும்பொருட்டு ஹடவித்தை யுபதேசிக்கப் படுகின்றது. எ-று.

இங்கே மாத்திரமென்னும் பதத்தால், ஹடவித்தைக்கு இராஜயோகமே முக்கியப்பிரயோஜனமாம், மற்றைத்தருவனவாயிருத்தலால் சித்திகள் பிரயோஜனமாகாவென்பது அபிப்பிராயம். இதனால் இந்நூலிற்கு இராஜயோகபல(பிரயோஜன)த்தோடுகூடிய ஹடயோகம் விஷயமென்பதும்; இராஜயோகவாயிலாகக் கைவல்யம் பலமென்பதும்; அதில்விருப்பமுடையவன் அதிகாரி யென்பதும்; கிரந்தத்திற்கும் விஷயத்திற்குமுள்ள பிரதிபாத்தியப் பிரதிபாதகபாவசம்பந்தமும், நூலிற்கும் கைவல்லியத்திற்குமுள்ள பிரயோஜ்ய பிரயோஜகபாவசம்பந்தமும், நூலின் பெயரால் வழங்கப்படும் ஸபல(பிரயோஜனமுடைய)யோகத்திற்கும் கைவல்யத்திற்குமுள்ள சாத்திய சாதனபாவசம்பந்தமுமாகிய இவை சம்பந்தமாமென்பதும் சொல்லப்பட்டன. (௨)

(அ-கை) மந்திரயோகம், சகுணத்தியானம், நிர்க்குணத்தியானம், முத்திரை முதலியவைகளினாலேயே இராஜயோகம் சித்திப்பதாயிருக்க, ஹடவித்தையை யுபதேசிப்பதா லென்னபிரயோஜனமென்று ஆசங்கித்து எழுந்த (சஞ்சல) சித்தமுடையவர்களுக்கு, மந்திரயோக முதலியவற்றால் இராஜயோகம் சித்தியாதாகலின், ஹடயோகத்தினாலேயே இராஜயோகஞ் சித்திக்குமென்று சொல்லுகிறவராய்க் கிரந்தத்தைப் பிரதிஞ்ஞைசெய்கின்றார் :—

ப்ராந்த்யா பஹுமதத்வாந்தே ராஜயோகமஜாநதாம் |
ஹடப்ரதீபிகாம் தத்தே ஸ்வாத்மாராம: க்ருபாகர: || ௩ ||

(இ-ள்) மந்திரயோகாதி அநேகமதவடிவு காடாந்தகாரத்தினுண்டாகிய பிராந்தியினால் (அந்தந்த வுபாயங்களினால் இராஜயோகத்தின் பொருட்டுப் பிரவர்த்தித்தவர்களுக்கு அங்கங்கே

அது கிட்டாமையும், "இராஜயோகமின்றி [illegible] சொல்லுதலுமாகிய இவை முதலியவற்றால்) இராஜ[illegible] யறியாதவர்களுக்குக் கிருபாகரனாகிய சுவாத்மாராமனு [illegible] பிரதீபிகை செய்யப்படுகின்றது. [illegible]

கிருபாகரனென்பது கிருபையைச் செய்பவன் [illegible] யைக்கு ஆகர(உறைவிட)மாயுள்ளவன் என்று [illegible] னால் ஹடப்பிரதீபிகையைச் செய்தருளினானென்பது [illegible] இரக்கமேகாரணமென்பது சொல்லப்பட்டது. [illegible] வில் இரமித்தலால் சுவாத்மாராமனென். [illegible] தைப்போலப் பிரகாசிப்பிப்பதாயிருத்தலால் [illegible] யாம்; அல்லது ஹடமேபிரதீபிகையாம்; இராஜயோகத் [illegible] காசிப்பிப்பதாயிருத்தலால்.

சுவாத்மாராமனென்றதனால் [illegible] மடைந்த பிரஹ்மவித்வரிஷ்டனென்பட்டது. [illegible] முண்டக சுருதியும்.

* "ஆத்மக்ரீட ஆத்மரதி: க்ரியாவாநேஷ ப்ரஹ்மவிதாம் [illegible]

ஆத்மக்கிரீடையும் ஆத்மாவில் இரமித்தலு[illegible] யையுமுடைய இவன் பிரஹ்மவித்துக்களில் வரிஷ்டன் ([illegible] வன்)." என்று கூறுகின்றது. இந்த சப்தபூமிகள் [illegible] டத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன:—

ஜ்ஞானபூமி: ஶுபேச்சாஸ்யா [illegible]
விசாரணா த்விதீயா ஸ்யாத் த்ருதீயா [illegible]
ஸத்வாபத்திஶ்சதுர்த்தீ ஸ்யாத் ததோ [illegible]
பதார்த்தாபாவிநீ ஷஷ்டீ ஸப்தமீ [illegible]

முதலாவது * ஞானபூமி சுபேச்சை, இரண்டாவது [illegible] ரணை, மூன்றாவது தநுமாநஸி, நான்காவது சத்து[illegible] ஐந்தாவது அசம்சத்தி, ஆறாவது † பதார்த்தாபாவினி [illegible] வது துரியகாவென்பதும்."

---

* ஞானசப்தபூமியின் இலக்ஷணத்தை வராஹோபநிஷத்து [illegible] நிஷத்து ஸ்ரீ விசாரசந்திரோதய முதலியவற்றிலுங் காணலாம்.

† ப[illegible]ர்த்தாபாவினியென்றும் பாடம்.

க. விவேகவைராக்கியங்களோடுகூடிய சமதமாதி பூர்வக ய தீவிர முமுக்ஷுத்துவம் சுபேச்சை.

உ. சிரவணமனனலக்ஷணமுடையது விசாரணை.

ங. அநேகார்த்தங்களைக் கிரகிக்கும் மனமானது அவ்வநே ந்தங்களைவிட்டுச் சத்தென்னும் ஓரே அர்த்தத்தின் விருத் திரவாகமுடையதாகுங்காலத்துச் சூக்ஷ்மமாகின்றது. அப் படட்ட சூக்ஷ்மமான மனதையுடைய நிதித்தியாசனம் தநுமா பாம். இம்மூன்றும் சாதனபூமிகள். இம்மூன்று பூமிகளில் புள்ளோர் சாதகரெனப்படுவர்.

ச. மூன்று பூமிகளாலும் சுத்தசத்துவமாகிய அந்தக்கர திலுண்டாகும் 'நான்பிரஹ்மம்' என்னும் வடிவினதாகிய ரோக்ஷவிருத்தி சத்துவாபத்தி யெனப்படும். இது நான்காவ ய பலபூமியாம். இதில் ஏறியயோகி பிரஹ்மவித்தெனப்படு . இது ¶ சம்பிரஞ்ஞாத யோகபூமி. இனிச்சொல்லப்படும் றும் $ அசம்பிரஞ்ஞாதயோக பூமிகளாம்.

ரு. சத்துவாபத்திக்குப்பின் சத்துவாபத்தியெனப் பெய பூமியிலுள்ள சித்திகளில் ஆசையில்லாதிருத்தல், அசம்சத்தி எப்படும். இதில் ஏறிய யோகியானவன் தானே ஸமாதியி றும் விழிக்கிறான். இப்பூமியை யடைந்தவன் பிரஹ்மவித் ரனெனப்படுவன்.

சா. பரப்பிரஹ்மத்திற்கு அந்நியமாகிய அர்த்தங்களைப்பாவி ருக்கும் பூமி, பரார்த்தாபாவினி யெனப்படும். இதிலேறிய கி • பிறர் எழுப்பினாற்றான் விழிப்பன். இதை யடைந்தவன் ஹ்மவித்துவரியா னெனப்படுவன்.

எ ஏழாவது துரியபூமி. இதிலேறிய யோகி [illegible] பான். பிறராலும் விழிப்பிக்கப்படான். இவனை [illegible] பிரஹ்மவித்துவரிஷ்டனெனப்படுவன். [illegible] சுருதி இங்குதான் சொல்லப்படுகின்றது. [illegible] முக்தனெனப்பட்டவன். அவனே இங்கு (இவ்விடத்தில்) [illegible] ராமடத்திற் சொல்லப்படுகின்றான்.

(அ-கை) மஹான்களால் [illegible] ஹடவித்தையைச் சொல்லிக்கொண்டு, பெரியோர்கள் [illegible] யைப் பெற்றிருப்பதாகிய [illegible]

ஹடவித்யாம் ஹி மத்ஸ்யேந்த்ர [illegible]
ஸா [illegible]

(இ-ள்) மத்ஸ்யேந்திரர் கோரக்ஷர் முதலியோர்கள் லக்ஷணயோகங்களால் விசேஷமாக ஹடவித்தையை [illegible] ருக்கிறார்களென்பது பிரசித்தம். [illegible] யும் அந்தக்கோரக்கரது பிரசாதத்தால் அறிவன். [illegible]

முதலியோ ரென்பதனால் ஜாலந்தரநாதர், [illegible] கோபீசந்தர் முதலியோர்களுங் கொள்ளப்படுவர். [illegible] பிரஹ்மாவினாலும் இந்த வித்தை [illegible] தென்பதற்கு இங்கே

" ஹிரண்யகர்ப்போ யோகஸ்ய வக்தா [illegible]

யோகத்தைச் சொன்னவர் இரணிய [illegible] முன் வேறொருவருமில்லை " என்னும் யோகியாஞ்ஞவல் ஸ்மிருதி பிரமாணமாம். சொல்லுக்கன்மையும் [illegible] பூர்வகமா மென்பதனால் மாவசனியமாம் அர்த்தத்தை [illegible] அப்படியே சுருதியும் " [illegible] மனதினாலே தியானி (நினை) க்கின்றதை அதைக [illegible] லுகின்றான்." என்று கூறுகின்றது. இந்த வித்தை [illegible] களாகிய உத்தவர் முதலியோர்களுக்குப் பகவானாற் சொல் [illegible] டிருக்கின்றது. சிவன் யோகியென்பது பிரசித்தமே. ஆன [illegible]

இந்த வித்தை சர்வோத்தமர்களாகிய பிரஹ்மா விஷ்ணு ருத்திரர்களால் அநுஷ்டிக்கப்பட்டதாகின்றது. பிரஹ்மசூத்திரகர்த்தாவாகிய வியாசரால் யோகி நிராகரிக்கப்பட்டிருக்கிறுனென்று சங்கிக்கலாகாது. ஏனெனின், அங்குப்பிரகிருதியின் சுவதந்திரத்தன்மையை அறிந்தவர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பேதாம்சமாத்திரம் நிராகரிக்கப் பட்டிருக்கின்றது ; பாவனுவிசேஷவடிவ யோகம் நிராகரிக்கப்படவில்லை. பாவனை சகலருக்கும் சம்மதம். அஃதில்லாமல் சுகமும் சம்பவியாது. அப்படியே பகவற்கீதையிலும்.

“ 𑌨𑌾𑌸𑍍𑌤𑌿 𑌬𑍁𑌦𑍍𑌧𑌿𑌰𑌯𑍁𑌕𑍍𑌤𑌸𑍍𑌯 𑌨 𑌚𑌾𑌯𑍁𑌕𑍍𑌤𑌸𑍍𑌯 𑌭𑌾𑌵𑌨𑌾 ।
𑌨 𑌚𑌾𑌭𑌾𑌵𑌯𑌤𑌃 𑌶𑌾𑌨𑍍𑌤𑌿𑌰𑌶𑌾𑌨𑍍𑌤𑌸𑍍𑌯 𑌕𑍁𑌤𑌃 𑌸𑍁𑌖𑌮𑍍 ॥

அயுக்தனுக்கு (மனச்சமாதானமாகிய யோகமில்லாதவனுக்கு)ப்புத்தி(ஆத்மசொரூபஞானம்)இல்லை. அயுக்தனுக்குப்பாவனை (ஆத்மத்தியானம்)இல்லை. பாவனையில்லாதவனுக்குச் சாந்தியில்லை. சாந்தி இல்லாதவனுக்குச் சுகமேது ? ” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. நாராயணதீர்த்தராலும்,

“ [illegible]
[illegible] ।
[illegible]
[illegible] ॥

* பிரகிருதியிலுள்ள சுதந்திரத்தன்மை சத்தியத்தன்மை முதலியவற்றையும் சித்தின் பேதத்திலுள்ள சத்தியத்தன்மையும் தம்மாற் செய்யப்பட்ட பிரஹ்மசூத்திர வாக்கியங்களால் வியாசர் நிராகரித்திருக்கின்றுரன்றிப் பாவனை யென்னும் யோகத்தை நிராகரிக்கவில்லை.” இன்னும்,

“ [illegible] ।
[illegible] ॥

* இதனைப் பிரஹ்மமீமாம்சையின், [illegible] என்னும்-அ-உ,-பா-க-சூ-ந, சூத்திரத்தின் பாஷ்யத்தில் விரிவாய்க் காணலாம்.

உடதாயொமொஷமவதா நீதாயாஉயிகொ஽நு௱தஃ ।
கு௱தஃமாக்ஷிஹிஷுஷு உதஹமஷௌ஽தியாஷுாரஃ ॥

புத்திமானுகிய ஆசாரியர் தாம்பாஷியமுதலியவற்றில் ஆத்மாவை வெளிப்படுத்தும் யோகத்தைவிளக்கியிருக்கின்றார். ஆதலால், அதில் (யோகத்தில்) ஆசாரியர் முதலியோர்களுக்கு அபிப்பிராயமே. கீதையில் பகவானாலும் யோகம் மிகுதியாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. வேறு இடங்களில் சுகர்முதலியோர்களாலும் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. ஆகையால் இதில் சாதுக்கள் மிகவும் ஆதரவுடையவர்களாயிருக்கிறார்கள்'' என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அன்றியும்

"வெஷெஷுயஜெஷுதவஃஷுவெவ
உாநெஷுயதுண௱ஃமஃவ௱ஷிஷ்டு ।
கூதெ௱தி தஷுவஃவிஷிகா
யொமிவாஃஷுாந உவெதிவாஷு௱ ॥

இதையறிந்து (இவ்வத்தியாயத்திற் கூறியவற்றைத் தெரிந்தநுஷ்டித்து) யோகியானவன் வேதங்களிலும் யாகங்களிலும் தவங்களிலும் தானங்களிலும் எந்தப் புண்ணியபலம் பிரதிஷ்டிக்க (சொல்ல) ப்பட்டிருக்கின்றதோ, அவையெல்லாவற்றையும் கடக்கிறான். மேன்மையானதும் முதன்மையானதுமாகிய ஸ்தானத்தை (பிரஹ்மத்தை) யும் அடைகிறான்.' என்று பகவானுஞ் சொல்லியிருக்கின்றார். வெகுவாய்ச் சொல்லுவதிலென்ன?

ஜிஜ்ஞாஸுரவியொமஸு௱ ஶஷுவஷுாதிவதஃதெ ॥

யோகத்தை யறியவிரும்புவோனும் சப்தப்பிரஹ்மத்தைக் கடக்கிறான். (வேதத்திற் கூறிய கருமபலத்தைவிட அதிகபலனை யடைகிறான்)'' என்று பகவானால் யோகஜிஞ்ஞாசு(யோகத்தை அறியவிரும்புவோர்) களுக்கும் மேன்மை சொல்லப்பட்டிருக்குமாயின், யோகிகளுக்குச் சொல்லுவானேன். இது நாரதர் முதலிய பக்தசிரேஷ்டர்களாலும் யாஞ்ஞவல்கியர் முதலிய சிரேஷ்டஞானிகளாலும் அநுஷ்டிக்கப்பட்டிருத்தலால், பக்தர்களுக்கும் ஞானிகளுக்கும் விரோதமில்லாததாம் என்று அடங்குக. கூயவா-என்பது அசை. (௪)

(அ-கை) ஹடயோகத்தில் பிரவிருத்தியை யுண்டாக்குவதற்கு ஹடவித்தையால் ஐசுவரியத்தை யடைந்த சித்தர்களைக் கூறுகின்றார்:—

𑌶𑍍𑌰𑍀𑌆𑌦𑌿𑌨𑌾𑌥𑌮𑌤𑍍𑌸𑍍𑌯𑍇𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌶𑌾𑌬𑌰𑌾𑌨𑌨𑍍𑌦𑌭𑍈𑌰𑌵𑌾𑌃 |
𑌚𑍌𑌰𑌙𑍍𑌗𑍀𑌮𑍀𑌨𑌗𑍋𑌰𑌕𑍍𑌷𑌵𑌿𑌰𑍂𑌪𑌾𑌕𑍍𑌷𑌬𑌿𑌲𑍇𑌶𑌯𑌾𑌃 || ௫ ||

𑌮𑌨𑍍𑌥𑌾𑌨𑍋 𑌭𑍈𑌰𑌵𑍋 𑌯𑍋𑌗𑍀 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌿𑌰𑍍𑌬𑍁𑌦𑍍𑌧𑌶𑍍𑌚 𑌕𑌨𑍍𑌥𑌡𑌿𑌃 |
𑌕𑍋𑌰𑌣𑍍𑌟𑌕𑌃 𑌸𑍁𑌰𑌾𑌨𑌨𑍍𑌦𑌃 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌪𑌾𑌦𑌶𑍍𑌚 𑌚𑌰𑍍𑌪𑌟𑌿𑌃 || ௬ ||

𑌕𑌾𑌨𑍇𑌰𑍀 𑌪𑍂𑌜𑍍𑌯𑌪𑌾𑌦𑌶𑍍𑌚 𑌨𑌿𑌤𑍍𑌯𑌨𑌾𑌥𑍋 𑌨𑌿𑌰𑌞𑍍𑌜𑌨𑌃 |
𑌕𑌪𑌾𑌲𑍀 𑌬𑌿𑌨𑍍𑌦𑍁𑌨𑌾𑌥𑌶𑍍𑌚 𑌕𑌾𑌕𑌚𑌣𑍍𑌡𑍀𑌶𑍍𑌵𑌰𑌾𑌹𑍍𑌵𑌯𑌃 || ௭ ||

𑌅𑌲𑍍𑌲𑌾𑌮𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌭𑍁𑌦𑍇𑌵𑌶𑍍𑌚 𑌘𑍋𑌡𑌾 𑌚𑍋𑌲𑍀 𑌚 𑌟𑌿𑌣𑍍𑌟𑌿𑌣𑌿𑌃 |
𑌭𑌾𑌨𑍁𑌕𑍀 𑌨𑌾𑌰𑌦𑍇𑌵𑌶𑍍𑌚 𑌖𑌣𑍍𑌡𑌃 𑌕𑌾𑌪𑌾𑌲𑌿𑌕𑌸𑍍𑌤𑌥𑌾 || ௮ ||

𑌇𑌤𑍍𑌯𑌾𑌦𑌯𑍋 𑌮𑌹𑌾𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌾 𑌹𑌠𑌯𑍋𑌗𑌪𑍍𑌰𑌭𑌾𑌵𑌤𑌃 |
𑌖𑌣𑍍𑌡𑌯𑌿𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌕𑌾𑌲𑌦𑌣𑍍𑌡𑌂 𑌬𑍍𑌰𑌹𑍍𑌮𑌾𑌣𑍍𑌡𑍇 𑌵𑌿𑌚𑌰𑌨𑍍𑌤𑌿 𑌤𑍇 || ௯ ||

(இ-ள்) எல்லாநாதர்களுக்கும் முதல்நாதராகிய ஆதிநாதர் (ஈசுவரன்), அவர் சிஷ்யராகிய மச்சேந்திரர், சாபரர், ஆனந்தபைரவர், சௌரங்கி, மீனநாதர், கோரக்கநாதர், விரூபாக்ஷர், விலேசயர், மந்தானர், பைரவர், சித்தி, புத்தர், கதண்டி, கோரண்டகர், சுராநந்தர், சித்தபாதர், சர்ப்படி, கானேரி, பூஜ்யபாதர், நித்தியநாதர், நிரஞ்சனர், கபாலீ, விந்துநாதர், காகா, சண்டீசுவரர், * அல்லாமர், பிரபுதேவர், கோடா, சோலீ, டிண்டிணி பானுகி, நாரதேவர், கண்டர், காபாலிகர், என்னுமிவர்முதலிய மஹாசித்தர்கள் ஹடயோகத்தின் பிரபாவத்தால் (சாமர்த்தியத்தால்) காலதண்டத்தை (தேகத்தினின்றும் பிராணன் பிரிதற்கு அநுகூலமாகிய வியாபாரத்தை)க் கண்டித்து (சேதித்து) அதாவது மிருத்தியுவை ஜெயித்துப் பிரஹ்மாண்டமத்தியில் தடையின்றிச் சஞ்சரிக்கின்றார்கள். எ-று.

* அல்லாமப்பிரபுதேவர் என்று ஒருவராகவும் உரைப்பர்.

ஆதிநாதராகிய ஈசுவரன்முதல் நாதசம்பிரதாயம் பிரவர்த்திக்கப்பட்டதென்று நாதசம்பிரதாயக்காரர் கூறுகின்றனர், ஓர் காலத்து ஆதிநாதர் ஓர் தீவிலிருந்துகொண்டு, அங்கொருவருமில்லையென்றுணர்ந்து பார்வதிக்கு யோகத்தை யுபதேசித்தார். கரையின் சமீபத்திலுள்ள ஜலத்திலிருந்த ஓர் மச்சம் (மீன்) அந்த யோகோபதேசத்தைக் கேட்டு ஏகாக்கிர சித்தமுள்ள நிச்சலகாயமுடையதாயிற்று. அப்படி இருக்கும் மீனைப்பார்த்து இது யோகத்தைக் கேட்டிருக்கிறதென்றுணர்ந்து கிருபாளுவா (கிருபையை யுடையவரா) கிய ஆதிநாதர் ஜலத்தைப் புரோக்ஷி(தெளி)த்தார். அப்படிப் புரோக்ஷித்த மாத்திரத்தில், அது திவ்விய சரீரமுள்ள மச்சேந்திர ரென்னும் சித்தராயிற்று. அவரையே மச்சேந்திரநாதரென்று சொல்லுவர்.

கை கால் குறைந்த புருஷனை ஹிந்துஸ்தான பாஷையில் சௌரங்கி யென்பர். ஓர் காலத்து ஆதிநாதரால் யோகத்தைப் பெற்றுப் பூமியிற் சஞ்சரிக்கும் மச்சேந்திரநாதரது கிருபாநோக்கு மாத்திரத்தால், ஓர் காட்டிலிருந்த சௌரங்கிக்குக் கை கால்கள் முளைத்தன. அவரும் இவரது கிருபையால் நமக்குக் கை கால்களுண்டாயினவென்றுணர்ந்து, அவருடைய பாதங்களில் நமஸ்கரித்து, எனக்கநுக்கிரகஞ்செய்கவென்று பிரார்த்திக்க, அப்படியே அநுக்கிரகித்தார். அவரது அநுக்கிரகத்தாற் சௌரங்கியென்னும் பிரசித்தசித்தரானார்.

கோரக்கரது சரித்திரத்தைப் பக்தவிஜய முதலியவற்றிற் காண்க.

"என்னுமிவர் முதலிய" என்பதிலுள்ள முதலியவென்னுஞ் சொல்லால் தாராநாதர் முதலியோர் கொள்ளப்படுவர்.

பிரஹ்மாண்டமத்தியில் தடையின்றிச் சஞ்சரிக்கின்றார்களென்பது பாகவதத்தில்

"யொ தீஷ்வராணாம் மதிராஹாமக வடுஹிஷிவொக)ா உவவ நாம் தராதுநா,

காற்றினுள் பிரவேசிக்கும் வடிவுடைய யோகீசுவரர்களின் மூன்று லோகங்களுக்குள்ளும் வெளியும் செல்லுதலைக் கூறுகின்றார்.'' என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (ரு-௬)

(அ-கை) ஹடம் சகல தாபங்களையும் நாசஞ்செய்வதும், சகல யோகங்களுக்கும் சாதகமுமா மென்பதை மட கமடவுருவகத்தாற் கூறுகின்றார்:—

அஶேஷ தாபதப்தாநாம் ஸமாஶ்ரயமடோ ஹட: |
அஶேஷயோகயுக்தாநாமாதாரகமடோ ஹட: || ௧௦ ||

(இ-ள்) ஹடயோகமானது (ஆதியாத்மிகம், ஆதிபௌதிகம் ஆதிதைவிகமென்னும்) சகல தாபங்களாலும் தபிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நல்ல ஆசிரயவடிவமாகிய * மடமும், அப்படியே (மந்திர கரும யோகமுதலிய) சகல யோகங்களையு முடையவர்களுக்கு ஆதாரபூதமாகிய கமடமு (ஆமையு) மாம் எ-று.

தாபத்திரயமூன்றனுள்,

க. ஆதியாத்மிகம் காயிகம் மானஸிகமென இரண்டு வகையாம். அவற்றுள், காயிகதுக்கம் வியாதியினாலாகியது; மானஸிக துக்கம் காமமுதலியவற்றாலாகியது.

உ. ஆதிபௌதிகம் புலி பாம்புமுதலியவற்றா லாகியது.

ங. ஆதிதைவிகம் கிரகமுதலியவற்றா லுண்டாகியது.

கமடம் (ஆமை) உலகத்திற்கு ஆதாரமா யிருத்தல்போல ஹடம் சகலயோகிகளுக்கும் ஆதாரமாம். (௧0)

(அ-கை) இப்போது எல்லாவித்தைகளையும்விட இந்த ஹடவித்தை மிக இரகசியமாய் வைக்கத்தக்க தென்பதையும், அதற்கேதுவையும் கூறுகின்றார்:—

ஹடவித்யா பரம் கோப்யா யோ
பவேத்வீர்யவதீ குப்தா நி

* தாபத்திர லடிபட்
தாபங்களால் மடிபட்டவர்க

(இ-ள்) அணிமாதி ஐசுவரியசித்தியை யல்லது கைவல்ய சித்தியை விரும்பும் யோகியால் ஹடயோகவித்தை மிக இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கதாம். ஏனெனின், இரகசியமாய் வைக்கப்பட்ட ஹடவித்தை வீரிய (கெடுதலில்லாத ஐசுவரியத்தை அல்லது கைவல்யசித்தியை யுண்டாக்கும் சாமர்த்திய) முடையதாம். அப்படி இரகசியமாய் வைக்கப்படாத வித்தை வீரியமில்லாததாம். எ-று.

(அ-கை) இனி யோகாதிகாரிகளின் இலக்ஷணம் வருமாறு :-

ஜிதாக்ஷாயஶாந்தாயஸக்தாயமுக்தௌ
விஹீநாயதோஷைரஸக்தாயபோகே |
அஹீநாயதோஷைர்குணைஸ்ஸம்யுதாய
ப்ரதேயோநதேயோஹடஶ்சேதரஸ்மை ||

இந்திரிய ஜெயமுள்ளவனும், சாந்தனும், முக்தியில் ஆசக்தனும், தோஷங்களில்லாதவனும், போகத்தில் பற்றில்லாதவனும், குணமுள்ளவனுமாகிய முற்கூறிய அதிகாரிக்கு ஹடம் கொடுக்கத்தக்கதாம். அந்நியனு(அநதிகாரி)க்குக் கொடுக்கத் தக்கதன்று" என்றும்.

"விஹிதக்ரியாயுக்த: காமஸங்கல்பவர்ஜித: |
யமைஶ்ச நியமைர்யுக்த: ஸர்வஸங்கவிவர்ஜித: ||

விதிக்கப்பட்ட கர்மமுடையவனும், காமசங்கற்ப மில்லாதவனும், இயம நியமங்களோடு கூடியவனும், சர்வசங்கப்பரித்தியாகியும்,"

"க்ருதவித்யோஜிதக்ரோத: ஸத்யதர்மபராயண: |
குருஶுஶ்ரூஷணரத: பித்ருமாத்ருபராயண: ||
ஸ்வாஶ்ரமஸ்த: ஸதாசாரோவித்வத்பிஶ்சஸுஶிக்ஷித: ||

வித்தையுள்ளவனும், கோபத்தை வென்றவனும், சத்திய தருமத்தை விரும்பியவனும், குருபணிவிடையில் பிரியமுள்ளவனும், பிதாமாதாக்களை யுபசரிப்பவனும், தனது ஆசிரமத்திலுள்ளவனுமாகிய சதாசாரன் (நல்லொழுக்கமுடையோன்), வித்

துவான்களால் செவ்வையாக வுபதேசிக்கப்படுவன்" என்று யாஞ்ஞுவல்கியராலும்.

"ஶிஶ்நோதரபராயைவ நதேயம் வேஷதாரிணே ||

பெண்களைக்கூடுதலும் வயிறு வளர்த்தலுமே வேலையாயிருக்கும் வேஷதாரிகளுக்குக் கொடுக்கத் தக்கதன்று" என்று சிலவிடத்தும் சொல்லப்படுகின்றது.

இதில் யோகசிந்தாமணிகாரர்,

"ப்ராஹ்மணக்ஷத்ரியவிஶாம் ஸ்த்ரீஶூத்ராணாம்ச பாவநம் |
ஶாந்தயே கர்மணாமந்யத் யோகாந்நாஸ்தி விமுக்தயே ||

பிராஹ்மண க்ஷத்திரிய வைசிய ஸ்திரீ சூத்திரர்களுக்குக் கருமங்களின் சாந்தியாகிய முக்திக்கு யோகத்தைப்பார்க்கிலும் பரிசுத்தமானது வேறில்லை." என்னும் புராணவாக்கியங்களில் பிராணிமாத்திரத்திற்கு யோகத்தில் அதிகாரம் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும், யோகத்தில் மோக்ஷமாகிய பலம் விரக்தனுக்கே யுண்டாகின்றது. ஆகையால் அவனுக்கே யோகாதிகாரம் உசிதம் என்கின்றனர்.

அப்படியே வாயுசங்கிதையில்,

"த்ருஷ்டே ததாऽநுஶ்ரவிகே விரக்தம் விஷயே மந: |
யஸ்ய தஸ்யாதிகாரோऽஸ்மிந் யோகே நாந்யஸ்ய கஸ்யசித் |

இகலோகபரலோக விஷயங்களில் விரக்தியடைந்த மனதுடையவனுக்கே இந்த யோகத்தில் அதிகாரமுண்டு. வேறொருவனுக்கு மில்லை." என்றும்,

சுரேசுவராசாரியரால்,

"இஹாமுத்ர விரக்தஸ்ய ஸம்ஸாரம் ப்ரஜிஹாஸத: |
ஜிஜ்ஞாஸோரேவ கஸ்யாபி யோகேऽஸ்மிந்நதிகாரிதா ||

இகலோகபரலோகங்களில் விரக்தனும், சம்சாரத்தைத் தள்ளும் விருப்பத்தால் யோகத்தை அறிய விரும்புவோனுமாகிய ஒருவனுக்கே இந்தயோகத்தில் அதிகாரமுண்டு" என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

அன்றியும்.

"ஹடவித்யா பரம் கோப்யா யோகினா ஸித்திமிச்சதா |
பவேத்வீர்யவதீ குப்தா நிர்வீர்யா து ப்ரகாசிதா ||"

இதைத் துன்மார்க்கர்களுக்கு ஒருக்காலுந் தரலாகாது. அதுவும் செவ்வையாகப் பலிக்கும்பொருட்டு இரகசியமாயறியத் தக்கது. இதைத்தகாத இடத்தில் வைத்தலாலேயே சரஸ்வதி யானவள் நம்மை வெகுகாலத்திற்குக் கோபத்தால் தகிப்பள் என்று மேலோர்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (கக

(அ-கை) இனி ஹடாப்பியாசத்திற்குத் தக்க இடத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ஸுராஜ்யே தார்மிகே தேசே ஸுபிக்ஷே நிருபத்ரவே |
தனு:ப்ரமாணபர்யந்தம் சிலாக்நிஜலவர்ஜிதே ||
ஏகாந்தே மடிகாமத்யே ஸ்தாதவ்யம் ஹடயோகினா ||கஉ||

(இ-ள்) நல்ல ராஜ்யமும், தர்மமுள்ளதும், சுபிக்ஷமுள்ளதும் (பஞ்சமில்லாததும்), திருடர் புலிமுதலியவற்றின் உபத்திரவமில்லாததுமாகிய தேசத்தில், *வில்லளவு கல்லும் அக்கினியும் ஜலமுமில்லாத ஏகாந்தமாகிய சிறு மடத்தில் ஹடயோகியானவனிருக்க வேண்டும். எ-று.

இராஜாவின் கருமமாவது அல்லது தன்மையாவது எதில் நன்மையாயிருக்கிறதோ அது நல்லராஜ்யமெனப்படும். "யதாராஜா ததாப்ரஜா அரசனெவ்வண்ண மவ்வண்ணங்குடிகளும்" என்னும் முதியோர்மொழியால் இராஜனது நன்மையால் குடிகளுடைய நன்மையுங்குறிப்பிக்கப்பட்டது. தர்மமுள்ளதென்பதனால், ஹடாப்பியாசிகளுக்கு அநுகூலமாகிய ஆகாரமுதலியவற்றின் இலாபங் குறிப்பிக்கப்பட்டது.

சுபிக்ஷமுள்ளதென்றதனால் வருத்தமின்றி அவை (ஆகாரமுதலியன)கிடைக்குமென்பது குறிப்பிக்கப்பட்டது. இவற்றால்

* இது யோகதண்டலி உபநிஷத்திலுள்ளது.

அத்தேசம் வெகுகாலம் வசிக்கத்தக்கதாமென்பது குறிப்பிக்கப்பட்டது.

வில்லளவு என்பதனால் ஆசனத்திற்கு நாலுமுழம்வரையில் கல் * அக்கினி ஜலமுதலியவைகள் இருக்கலாகாவென்பது

---

* அக்கினி ஜல முதலியனவுள்ள இடம் யோகாப்பியாசத்திற்குரியன வாகாமை.

“ 𑌸𑌶𑌬𑍍𑌦𑍇𑌽𑌗𑍍𑌨𑌿𑌜𑌲𑌾𑌶𑍍𑌰𑌯𑍇 𑌜𑍀𑌰𑍍𑌣𑍇 𑌗𑍋𑌷𑍍𑌠𑍇 𑌚𑌤𑍁𑌷𑍍𑌪𑌥𑍇 |
𑌶𑍁𑌷𑍍𑌕𑌪𑌰𑍍𑌣𑌚𑌯𑍇 𑌨𑌦𑍍𑌯𑌾𑌂 𑌶𑍍𑌮𑌶𑌾𑌨𑍇 𑌸𑌸𑌰𑍀𑌸𑍃𑌪𑍇 ||

சப்தமுள்ளதும், அக்கினி ஜல நெருங்கியுள்ளதும், ஜீர்ணமான பசுக்கொட்டிலும், நாற்சந்தியும், சருகுகளுள்ளதும், நதியிலும், மயானத்திலும், பாம்புள்ளதும்.

𑌸𑌭𑌯𑍇 𑌕𑍂𑌪𑌤𑍀𑌰𑍇 𑌵𑌾 𑌚𑍈𑌤𑍍𑌯𑌵𑌲𑍍𑌮𑍀𑌕𑌸𑌞𑍍𑌚𑌯𑍇 |
𑌦𑍇𑌶𑍇𑌷𑍍𑌵𑍇𑌤𑌾𑌦𑍃𑌶𑍇𑌷𑍍𑌵𑍇𑌵𑌂 𑌯𑍋𑌗𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌂 𑌵𑌿𑌵𑌰𑍍𑌜𑌯𑍇𑌤𑍍 ||

பயமுள்ளதும், கிணற்றின் கரையும், சைத்திய(பலிஸ்தான)மும் வன்மீகத்தி (புற்றி) னால் க்ஷீணமானதுமான இத்தன்மைய இடங்களிலிருந்து யோகாப்பியாசஞ் செய்தலைத் தத்துவமுணர்ந்தவன் விடவேண்டுமென்று” மார்க்கண்டேயத்தும்.

“ 𑌨𑌾𑌗𑍍𑌨𑍍𑌯𑌭𑍍𑌯𑌾𑌶𑍇 𑌜𑌲𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌶𑍇 𑌶𑍁𑌷𑍍𑌕𑌪𑌰𑍍𑌣𑌚𑌯𑍇𑌽𑌥𑌵𑌾 |
𑌨 𑌦𑌂𑌶𑌮𑌶𑌕𑌾𑌕𑍀𑌰𑍍𑌣𑍇 𑌸𑌰𑍍𑌪𑌶𑍍𑌵𑌾𑌪𑌦𑌸𑌙𑍍𑌕𑍁𑌲𑍇 ||

அக்கினியுள்ளவிடத்தும், ஜலமுள்ளவிடத்தும், சருகுமயமாயுள்ளவிடத்துமிருக்கலாகாது கொசுகடி பூச்சிகள் மொய்க்குமிடத்தும், பாம்பு நாய் முதலியன சூழ்ந்துள்ள இடத்துமிருக்கலாகாது.”

“ 𑌨 𑌦𑍁𑌷𑍍𑌟𑌮𑍃𑌗𑌾𑌕𑍀𑌰𑍍𑌣𑍇 𑌸𑌭𑌯𑍇 𑌦𑍁𑌷𑍍𑌟𑌜𑌨𑌾𑌵𑍃𑌤𑍇 |
𑌶𑍍𑌮𑌶𑌾𑌨𑍇 𑌚𑍈𑌤𑍍𑌯𑌵𑌲𑍍𑌮𑍀𑌕𑍇 𑌜𑍀𑌰𑍍𑌣𑌾𑌗𑌾𑌰𑍇 𑌚𑌤𑍁𑌷𑍍𑌪𑌥𑍇 ||

துஷ்ட மிருகங்கள் நிறைந்ததும், பயமுள்ளதும், துஷ்டஜனங்களாற் சூழப்பட்டதும். மயானமும், சைத்தியமும், புற்றும், ஜீர்ணமானவீடுகளும், நாற்சந்தியுமான இடங்களிலிருக்கலாகாது.”

𑌨𑌦𑍀𑌨𑌦𑌸𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑌾𑌣𑌾𑌂 𑌤𑍀𑌰𑍇 𑌰𑌥𑍍𑌯𑌾𑌨𑍍𑌤𑌰𑍇𑌽𑌥𑌵𑌾 |
𑌨 𑌜𑍀𑌰𑍍𑌣𑍋𑌦𑍍𑌯𑌾𑌨𑌗𑍋𑌷𑍍𑌠𑌾𑌦𑍌 𑌨𑌾𑌨𑌿𑌷𑍍𑌟𑍇 𑌨 𑌚 𑌨𑌿𑌨𑍍𑌦𑌿𑌤𑍇 ||

நதி நத சமுத்திர தீரங்களிலும் வழிகளிலுமிருக்கலாகாது. ஜீர்ணமான நந்தவனம் பசுக்கொட்டில் முதலியவற்றிலுமிருக்கலாகாது. இஷ்டமில்லாவிடத்திருக்கலாகாது, நிந்திக்கப்படுமிடத்துமிருக்கலாகாது.” என்று சிவபுராணத்தும், மற்றுமநேகவுபநிஷத முதலியவற்றிலும் கூறியிருத்தல் காண்க.

பொருள். அதனால் சீதோஷ்ணவிகாரங்கள் இல்லாமை குறிப்பிக்கப்பட்டது.

ஏகாந்தமாவது ** ஜனங்களில்லாத விடம். இதனால் ஜனங்களது சேர்க்கையில்லாமையாம் கலகமுதலியவைகளில்லை யென்பது குறிப்பிக்கப்பட்டது. ஜனசங்கமிருந்தால் கலகமுதலியவை யுண்டாகவே செய்யும்.

அப்படியே பாகவதத்தில்.

“ வாஸெ வஹூநாஂ கலஹொ ஹவெத்வா த்தா த்வயொரபி |

அநேகர் வசிப்பதால் கலகமுண்டாகும். இருவரிருந்தாலும் வார்த்தையுண்டாகும்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. மடத்தின் மத்தியிலென்றமையால், குளிர் வெயில் முதலியவற்றாலுண்டாகும் கிலேசமில்லாமை குறிப்பிக்கப்பட்டது.

** ஜனங்களில்லாத இடமுதலியன யோகாப்பியாசத்திற்குரியன வென்பது.

“ ஸுகாலெ ஸுதெஶெ ஶிவக்ஷெத்ராதிகெ வா நஃ |
விஜநெ ஜந்துரஹிதெ நிஶ்ஶப்தெ பாதவர்ஜிதெ ||

சுகாலத்தில் சுதேசத்தில் சிவக்ஷேத்திர முதலிய வற்றில் ஜனங்களில்லாததும், ஜந்துக்களில்லாததும், சப்தமில்லாததும், பாதமின்றியதும்,

“ ஸுலிப்தெ ஸுஸுமெ ஸௌரெ ஸுமநொஹரமண்டிதெ ||
ஸுக்ஷ்மஸுவிதாநாதிவிபூஷிதெ ||

செவ்வையாய் மெழுகப்பட்டதும், காட்சிக்கினியதும், கந்தம் தூப முதலியவற்றினால் பரிமளிக்கப்பட்டதும், உதிர்க்தபுஷ்பங்கள்நிறைந்ததும், விதான (மேற்கட்டி) முதலியவற்றால் லலங்கரிக்கப்பட்டதும்,

“ குஸுமஸமித்தாயமூலபலஸமந்விதெ |

அரும்பு, மலர், சமித்து, நீர், பழம், கிழங்கு என்பவற்றோடு கூடியதுமான இடத்திலிருந்து யோகாப்பியாசம் செய்யவேண்டு மென்று மார்க்கண்டேயத்தும் மற்றும்சிவபுராணம் உபநிஷத முதலியவற்றிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

யோகாப்பியாசாரம்ப காலம் :—வசந்தருதுவான சித்திரை வைகாசி மாதங்களிலும், சரத்ருதுவான ஐப்பசி கார்த்திகை மாதங்களிலும் யோகமாரம்பிக்கின் சரீரத்தி லெவ்விதரோகமு முண்டாகாது நிர்விக்கினமாய் நிறைவேறும்.

இங்கே "𑌯𑍁𑌕𑍍𑌤𑌾𑌹𑌾𑌰𑌵𑌿𑌹𑌾𑌰𑍇𑌣 𑌹𑌠𑌯𑍋𑌗𑌸𑍍𑌯 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌯𑍇 | யுக்தமான ஆகார விஹாரங்களால் ஹடயோகத்தினது சித்தியின் பொருட்டு" என்னும் பாதிசிலரால் சேர்க்கப்பட்டிருத்தலால் உரைசெய்யப்படவில்லை. மூலசுலோகங்களுக்கு மாத்திரம் உரை செய்யப்பட்டது. இப்படியே மேலும் எந்தச் சுலோகங்கள் என்னுல் வியாக்கியானம் செய்யப்படாதனவாக இந்நூலிற் காணப்படுகின்றனவோ, அவைகளெல்லாம் இடையிற் சேர்கப்பட்டனவாக அறியத்தக்கனவாம். (௧௨)

(அ-கை) இனி மடத்தின் இலக்ஷணத்தைக் கூறுகின்றார் :—

𑌅𑌲𑍍𑌪𑌦𑍍𑌵𑌾𑌰𑌮𑌰𑌨𑍍𑌧𑍍𑌰𑌗𑌰𑍍𑌤𑌵𑌿𑌵𑌰𑌂 𑌨𑌾𑌤𑍍𑌯𑍁𑌚𑍍𑌚𑌨𑍀𑌚𑌾𑌯𑌤𑌂
𑌸𑌮𑍍𑌯𑌗𑍍𑌗𑍋𑌮𑌯𑌸𑌾𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌲𑌿𑌪𑍍𑌤𑌮𑌮𑌲𑌂 𑌨𑌿𑌶𑍍𑌶𑍇𑌷𑌜𑌂𑌤𑍂𑌜𑍍𑌝𑌿𑌤𑌂 |

(இ-ள்) சிறுவாயிலுள்ளதாய்ப் பலகணியும் (ஜன்னலும்) பள்ளமும் பெருச்சாளி முதலியவற்றின் வளையுமில்லாததாய், மிகவுயரமும் மிகத்தாழ்வுமகலமுமில்லாததாய், பசுஞ்சாணத்தாலீரமுண்டாகும்படி செவ்வையாய் மெழுகப்பட்டதாய், நின்மலமாய், கொசு மூட்டுப்பூச்சி முதலிய எந்த ஜெந்துக்களுமில்லாததாய்,

𑌬𑌾𑌹𑍍𑌯𑍇 𑌮𑌣𑍍𑌡𑌪𑌵𑍇𑌦𑌿𑌕𑍂𑌪𑌰𑍁𑌚𑌿𑌰𑌂 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌕𑌾𑌰𑌸𑌂𑌵𑍇𑌷𑍍𑌟𑌿𑌤𑌂
𑌪𑍍𑌰𑍋𑌕𑍍𑌤𑌂 𑌯𑍋𑌗𑌮𑌠𑌸𑍍𑌯 𑌲𑌕𑍍𑌷𑌣𑌮𑌿𑌦𑌂 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑍈𑌰𑍍𑌹𑌠𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌿𑌭𑌿𑌃 ||

மடத்திற்கு வெளியே மண்டபம் வேதி (மேடை) முதலியவற்றால் மிகவும் இரமணீயமாய், நாற்புறமும் சுவராற்சூழப்பட்டதாயிருக்க வேண்டுமென்று ஹடாப்பியாசிகளாகிய சித்தர்களால் * யோக மடத்தின் இவ்விலக்ஷணம் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றது. எ-று.

மிகவுயரமாயும் தாழ்வாயுமிருந்தால் ஏறுதலிறங்குதலினால் அதிகவருத்தமுண்டாம்; அகலமாயிருந்தால் தூரமா செல்லும். ஆகையால் அதை நிவர்த்திக்கும் பொரு மும் தாழ்வும் அகலமுமில்லாததாயென்று செ

* இவ்வாறே மடத்தி னிலக்ஷணம் சதாசிவ செய்யப்பட்ட சிவயோகதீபிகையிலும், "இயமநியமங்க ஷன் சகலசங்கமும் விட்டவனாய், கல்வியுடையவனா முடையவனாய், கோபத்தை ஜெயித்தவனாய், குரு சிசுரூ

இப்படியே நந்திகேசுவரபுராணத்திலும்

“ஶோபநம் சித்ரவிந்யாஸம் விநாக்நிஜலமாயவாஹிதம் ||
யச்சாரோஹாதிவஸ்தூநி க்ஷாலநாதிகசோபிதம் |

புத்திமானானவன் அழகாயும், விந்யாசமாயும், மனோஞ்ய மாயும் (மனதிற்குப் பிரியமுண்டாக்கத் தக்கதாயும்), வாசனை யேற்றப்பட்டதாயும், தூப பரிமளாதிவாசனை புஷ்பமுதலியவற்றால் அலங்கரிக்கப்பட்டதாயும்”

ஶ்ருதித்ரயநதீவ்ருக்ஷவஹ்நிநீரைஶ்ச ஶோபிதம் |
வித்யுத்நிவாஸம் வித்வத்ஸேவிதம் ||
க்ஷாயத்ராத்ரமயஹூயோர நிஸ்ஸம்ஶயவதா நா |

பிதாமாதாக்களால் விதிக்கப்பட்டவனாய், தனது ஆசிரமத்திற்குரிய நல்லொழுக்கமுடையவனாய், வித்துவான் (ஞானி) களால் உபதேசிக்கப்பட்டவனாய், பழம் கிழங்கு நீர் முதலியவற்றோடு கூடிய தவ வனத்தையடைந்து இரமியமானதும், வேதகோஷத்தோடு கூடியதும், தத்தம் வருணாசிரம தருமங்களிற் பொருந்தியுள்ள பிரஹ்மவித்துக்களாற் சூழப்பட்டதும், பழம் கிழங்கு புஷ்பம் நீர் முதலியவைகள் நிறைந்துள்ளதுமான க்ஷேத்திரம், அல்லது நதிதீரம், அல்லது கிராமம், அல்லது நகரமென்னு மிடங்களில் உயரமும் ஆழமும் அகலமுமில்லாததாய்ச், சிறுவாயி லுள்ளதாய்க், கோமயமுதலியவற்றால் மெழுகப்பட்டதாய், எல்லாவிதத்திலும் பாதுகாப்புள்ளதாயிருக்கும் ஒரு நல்ல சோபனமாகிய மடத்தைச்செய்து, அதில் வேதாந்தசிரவணம் செய்துகொண்டு யோக மப்பியசிக்கக்கடவன்” என்று சாண்டில் யோபநிஷத்திலும் இவ்வாறே விரிவாக யோகதத்துவோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

ஹடசங்கேதத்தில்’ “யோகமடம் காற்றுப்போகாத குகையும், நான்கு முழ அகலநீளமுள்ளதும், வட்டமாகியதுவாரம் (வாயில்) உள்ளதும், தேகதோஷங்களைக் கெடுப்பதும், வாயுதோஷத்தை விலக்குவதும், நாடிகளிலுள்ள மலத்தைச் சுத்திசெய்து உள்ளே விகாசத்தைத் தருவதும், ஹிருதயத்தில் ஸ்திரத்தன்மையை யுண்டுபண்ணுவதுமாயிருக்கவேண்டு” மென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

யோகமடத்திலாவது குகையிலாவது எண்ணெய்விளக்கெரிக்கலாகாது. ஏனெனின், எரியும் அவ்விளக்கைப் பார்க்குங்கால் செவ்வையாய்க் கும்பிக்கப்பட்ட பிராணன் சீக்கிரம் வேறு மார்க்கம் வெளிப்படும், ஆகையால் நெய்விளக்கே யெரிக்கவேண்டும்.

முனிகள் தீர்த்தங்கள் நதிகள் விருக்ஷங்கள் பதுமினிகள் மலைகள் முதலியவற்றால் சிறப்பிக்கப்பட்டதாயும், சித்திரகருமத்தாற் கட்டப்பட்டதாயும், வெவ்வேறுவிதமான சித்திரங்களால் விசித்திரஞ்செய்யப்பட்டதாயுமுள்ள யோகக் கிரகத்தை நல்ல இரம்மியமான வழியோடு செய்யவேண்டும்.

[illegible] |
[illegible] ||

சித்திரத்திலுள்ள சித்தர்களைப் பார்த்து மதி [illegible]யுடையதாகும். சித்திரத்திலுள்ள சாந்தமுடைய முனிவர்களைப் பார்த்து மனம் சாந்தியடையும்.

[illegible] ||
[illegible] |

யோகக்கிரகத்தின் மத்தியில் சம்சாரமண்டலத்தை யெழுத வேண்டும். அவ்விடத்தில் மகாகோரமான மயானத்தையும், நரகங்களையும் எழுதவேண்டும்.

[illegible] |
[illegible] ||
[illegible] ||

பயங்கரவடிவமுள்ள அவஸ்தையையும், வியாதியுள்ளவர்களையும், தாழ்ந்தவர்களையும், மத்தர்களையும், அழுகின்ற இரணமுடையவர்களையும் பார்த்து, சித்தியில் விருப்பமுள்ள யோகியானவன் சாரமற்ற சமுசாரத்திற் பிரியமில்லாதவனாகின்றான்'' என்று மடத்தின் லக்ஷணம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

(அ-மை) மடத்தின் லக்ஷணத்தைக்கூறி, மடத்திற் செய்ய வேண்டியதின்னதெனக் கூறுகின்றார்:—

[illegible] |
[illegible] || ௧௫ ||

(இ-ள்) முற்கூறிய இலக்ஷணமுடைய மடத்திலிருந்துகொண்டு, சகலசிந்தைகளும் நீங்கியவனாய், குருவினாலுபதேசிக்கப்பட்

[illegible]

கின்றன. [illegible]

[illegible]

[illegible]

"குருப்பிரசாதத்தினால் [illegible] னையும் சிவப்பிரசாதத்தினால் [illegible] அடைகிறான்" என்று சுரேசுவராசாரியாரும்,

முதல் உபதேசம்.

"யஸ்ய தேவே பரா பக்தி: யதா தேவே ததா குரௌ |
தஸ்யைதே கதிதா ஹ்யர்த்தா: ப்ரகாசந்தே மஹாத்மந: ||

எவனுக்குத் தெய்வத்தினிடத்தில் மேலான பக்தியும், தெய்வத்தினிடத்தி லிருப்பதுபோலவே குருவினிடத்திலுமிருக்கின்றதோ அப்படிப்பட்ட மஹாத்மாவுக்கே சொல்லிய இவ்வர்த்தங்கள் பிரகாசிக்கும்" என்று சுவேதாசுவதரவுபநிஷத்திலும். "ஆசார்யவாந் புருஷோ வேத. ஆசாரியனையுடைய புருஷன் அறிவான்" என்று சாந்தோக்கியசுருதியிலும் சொல்லப்படுகின்றது. (௧௪)

(அ-கை) இனி யோகப்பியாசப் பிரதிபந்தங்களைக் கூறுகின்றார்:—

அத்யாஹார: ப்ரயாஸஸ்ச ப்ரஜல்போ நியமக்ரஹ: |
ஜநஸங்கஸ்ச லௌல்யம் ச ஷட்பிர்யோகோ விநஶ்யதி || ௧௫ ||

(இ-ள்) பசிக்குமேல்படியதைவிட அதிகமானபோஜனம், சிரமத்தையுண்டாக்குதற்குக் காரணமாகிய வியாபாரம், அதிகப் பேச்சு, (பிராதக்காலஸ்நானம், இராத்திரி போஜனம், பலாஹார முதலிய) நியமத்தைக்கைக்கொள்ளுதல், ஜனசங்கம், சஞ்சலத் தன்மை யென்னுமிவ்வாறினாலும் * யோகம் விநாசமாய்ப் போகின்றது. எ-று.

* இவ்வாறே,
"நாஜீர்ணே ப்ரஸ்ருதலோத்காரே ந ச விண்மூத்ரதூஷிதே |
நச்சர்த்யாம் நாதிஸாரே ச நாதிபுக்த: ஸ்ரமாதுர: |
ந வாதிவ்யாகுலசித்தோ ந வாதிக்ஷுத்பிபாஸித: |
நாபி [illegible] குர்வாதே: [illegible] ||

அஜீர்ணம், புளிப்புஏப்பம், வாந்தி யென்பவையுள்ளபோது யோகமாசரித்தல் கூடாது. மலமூத்திரங்களால் துன்புறுத்தப்பட்டபோதும் சத்தி செய்யும்போதும் கூடாது. அதிசாரத்திலும் கூடாது. அதிகமாயுண்டபோதும், சிரமமுள்ளபோதும் கூடாது. மிகவியாகுலத்தாற் கலங்கிய போதும் கூடாது. பசிதாகமுடையவனைபோதும் கூடாது தனது குருவின் கர்ம முதலியவற்றில் பொருந்தியுள்ளபோதும் கூடாது." என்று சிவபுராணத்திலும்,

"நாத்யஸ்நதஸ்து யோகோ ஸ்தி ந சைகாந்தமநஸ்நத: ||"
"நாதிசீதே ந சோஷ்ணே வா ந த்வந்த்வே நாநிலாத்மகே |
காலேஷ்வேதேஷு யுஞ்ஜீத ந யோகம் த்யாநதத்பர: ||"

[illegible] ற
கம் [illegible].

வயிற்றிலிரைச்சலுள்ளபோதும், பசித்தபோதும், [illegible] ப்யமா
லாகாது. கலங்கிய [illegible] ளசிக்கலாகாது." "[illegible]
முன்னேபோதும் கூடாது [illegible] கூடாது. [illegible]
ஜலவாயுவுள்ள இக்காலங்களிலும் யோகதற்பரன் யோகத்தைப் ப
காது." என்று மார்க்கண்டேயத்தில் கூறியுள்ள சமயங்களில் செ
அப்பியாசத்தினும் யோகம் விசேஷமாய்ச் செழிக்கின்றது.

இதன்றி யோகாப்யாசாசாரியர்கள் சிவபுராணத்தில்,

"[illegible] ||
[illegible] ||
[illegible]
[illegible] |

க ஆலசியம், ௨. தீவிரவியாதிகள், ௩. பிரமாதம், ௪. ஸ்தான
சயம், ரு. நிலையின்மையான தன்மை, ௬. அசிரத்தை, ௭. ப்ராந்
சனமும், அ. துக்கங்கள், கூ மனக்கலக்கம், ௧௦. விஷயப்பற்று என்
பத்தும்யோகஞ்செய்கின்ற புருஷனுக்கு விக்கினங்கள் என்று சொ
படுகின்றன.

[illegible] |

அவற்றுள், க. ஆலஸ்யம் யோகிகளின் தேகமனமிரண்டன் சே
[illegible] ||

௨. சரீரதாதுக்களின் விஷமத்தன்மையினும் பிறப்பனவும்
தோஷத்தாற் பிறப்பனவும் தீவிரவியாதிகளாம்.
[illegible] |

௩. பிரமாதமென்பது யோகத்தினது சாதனங்களினின்மை.
[illegible] ||

௪. இதுவோ அன்றோவென்ற இரண்டினைப்பற்று முனைந்
கிய அது ஸ்தானசம்சயம்.
[illegible] |

ரு. மனது நிலையாதிருத்தலே நிலைபயின்றிய மனத்தன்மையாம்
[illegible] |

௬. அசிரத்தையாவது யோகமார்க்கத்தில் விசுவாசமின்மை.
[illegible] |

(அ-கை) இனியோக சித்தியைத் தருபவைகளைக் கூறுகின்றார் :—

உத்ஸாஹாத்ஸாஹஸாத்தைர்யாத் தத்வஜ்ஞாநாச்ச நிஶ்சயாத் |
ஜநஸங்கபரித்யாகாத் ஷட்பிர்யோக: ப்ரஸித்யதி || கரு ||

எ. விபரீதப்பட்ட புத்தி எதுவோ அது பிராந்திதரிசனமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

து:கமஜ்ஞாநஜம் பும்ஸாம் சித்தஸ்தாத்யாத்மிகம் விது: ||

அ. துக்கமாவது அஞ்ஞானத்தினால் புருஷர்களது சித்தத்திலுண்டாவதனை ஆத்யாத்மிக மென்றறிவர்.

ஆதிபௌதிகமேதத்து பூர்வது:கம் ஶரீரகே: |

எத்துக்கம் முன் செய்யப்பட்டவைகளால் சரீரத்திலுண்டாக்கியதோ அது ஆதிபௌதிகம்.

ஆதிதைவிகமாக்யாதம் தச்ச ஸர்பவிஷாதிஜம் ||

இடி அம்பு விஷமுதலியவற்றாலாவது ஆதிதைவிகம்.

இச்சாத்வேஷஜம் க்ஷோபம் மநஸ: ஸம்ப்ரசக்ஷதே |

கூ. இச்சாத்வேஷங்களாலாம் க்ஷோபம் மனக்கலக்கமாம்.

விஷயேஷு விசித்ரேஷு விஸம்மோஹ: ப்ரமாததா ||

• க0 விசித்திரமான விஷயங்களிலுண்டாம் மயக்கம் (அதில்விஷய ப்பற்றும்.") என்று பத்து விதமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இவ்வாறே யோகதத்துவோபநிஷத்திலும்.

ப்ரதமாப்யாஸகாலே து விக்நா: ஸ்யுஶ்சதுராநந |
ஆலஸ்யம் கத்தநம் தூர்த்தகோஷ்டீ மந்த்ராதிஸாதநம் ||
தாதுஸ்த்ரீலௌல்யகாதீநி ம்ருகத்ருஷ்ணாமயாநி வை |
ஜ்ஞாத்வா ஸுதீஸ்த்யஜேத்ஸர்வாந் விக்நாந் புண்யப்ரபாவத: ||

• பிரஹ்மாவே! முதல் யோகாபியாசகாலத்தில் ஆலசியம், பேச்சு, தூர்த்த கோஷ்டி, மந்திராதிசாதனம், தாது, ஸ்திரீப்பற்று முதலியன விக்கினங்களாம் நல்லபுத்திமான் கானற்சலவடிவமாக அறிந்து புண்ணியப் பிரபாவத்தால் எல்லாவிக்கினங்களையும் விடவேண்டும்." என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(இ-ள்) க. உற்சாகம், உ. சாகசம், ஙு. தைரியம், ச. தத்துவஞானம், ரு. நிச்சயம், சு. * ஜனசங்கப்பரித்தியாகம் என்னுமிவ்வாறினாலும் யோகம் பிரசித்தியாகின்றது. எ-று.

(க) விஷயத்தில் பிரவிருத்தித்துள்ள சித்தத்தைத் தடுப்பேனென்னும் முயற்சி, உற்சாகம்.

(உ) சாத்தியமாகும் சாத்தியமாகா தென்பதைக் கவனியாமல் திடீரெனப் பிரவிருத்தித்தல், சாகசம்.

(ஙு) ஜீவனுள்ளவரையிலும் சாதிப்பேனென்னுந் துக்கமில்லாமை தைரியம்.

(ச) விஷயங்கள் கானற்சலம்போல அசத்தியம்; பிரஹ்மமே சத்தியமென்னும் யதார்த்தமாகிய ஞானம், அல்லது யோகங்களில் யதார்த்தமாகியஞானம் தத்துவஞானமாம்.

(ரு) சாஸ்திரத்திலும் குருவாக்கியத்திலுமுள்ள விசுவாசமாகிய சிரத்தை, நிச்சயமாம்.

(சு) இங்கே யோகாப்பியாசத்திற்குப் பிரதிகூலமானவர்களது சங்கம் ஜனசங்கமெனப்பட்டது. (கசு)

"க. பகலில் தூங்குவதனாலும், இரவில் விழித்தலாலும், அதிமைதுனத்தினாலும், மிகுந்தநடையினாலும், மலமூத்திரங்களை அடக்குதலாலும் விஷமமான உணவின் குற்றத்தினாலும், பிரயாசத்தாலும், பிராணசிந்தனத்தினால், சீக்கிரம் ரோகமுண்டாகி தடுக்குமாயின் யோகி யோகாப்பியாசத்தினால் எனக்குரோகமுண்டாயிற்று என்று சொல்லுகின்றான் அதனால் அப்பியாசத்தினை விடுகின்றான். இவ்விதமாக முதல் விக்கினம் சொல்லப்படுகின்றது. உ. இரண்டாவது சம்சயமெனப்படுவது. ஙு. மூன்றாவது மிக்கமதர்ப்பு. ச. நான்காவது சோம்பல் எனப்படுவது, ரு. ஐந்தாவது நித்திரை வடிவினது சு. ஆறாவது விரதி (யோகத்தில்பிரியமின்மை) எ. ஏழாவது பிராந்தி (மயக்கம்) அ. எட்டாவது விஷயம், கு. ஒன்பதாவது அநாக்கியம் கo. பத்தாவது யோகதத்துவத்தினைப் பெறுமை இத்தன்மைய இப்பத்து விக்கினங்களையும் அறிஞன் விசாரத்தினால் நீக்கவேண்டும்" என்று யோகாப்பியாசவிக்கினம் பத்தும் யோகதண்டலியுபநிஷத்திற் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

* "சம்சர்க்கத்தால் (சேர்க்கையால்) வெகு தோஷங்களும், சங்கமில்லாமையால் வெகு குணங்களுமுண்டாகின்றன. ஆகையால் யதியானவன் சகலப்பிரயத்தினத்தினாலும் எப்போதும் சங்கத்தை விடவேண்டு மென்று பிரஹ்மஞானதந்திரத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது."

இயமம்.

" 𑌅𑌹𑌿𑌂𑌸𑌾 𑌸𑌤𑍍𑌯𑌮𑌸𑍍𑌤𑍇𑌯𑌂 𑌬𑍍𑌰𑌹𑍍𑌮𑌚𑌰𑍍𑌯𑌂 𑌕𑍍𑌷𑌮𑌾 𑌧𑍃𑌤𑌿𑌃 ।
𑌦𑌯𑌾𑌰𑍍𑌜𑌵𑌂 𑌮𑌿𑌤𑌾𑌹𑌾𑌰𑌃 𑌶𑍌𑌚𑌂 𑌚𑍈𑌵 𑌯𑌮𑌾 𑌦𑌶 ॥ ௧ ॥

(இ-ள்) ௧. அஹிம்ஸை (கொல்லாமை), ௨. சத்தியம், ௩. அஸ்தேயம் (திருடாதிருத்தல்), ௪. பிரஹ்மசரியம், ௫. க்ஷமை (பொறை), ௬. திருதி (தைரியம்), ௭. தயை, ௮. ஆர்ஜவம் (நேர்மை), ௯. மிதமான ஆகாரம், ௧௰. சௌசமென்னும் இப்பத்தும் * இயமமாம்.

---

* **இயமம் பத்தினிலக்கணம்** வருமாறு:—

(௧) வேதத்திற்சொல்லிய பிரகாரமல்லாமல் வேறு எவ்விதத்தினாலும் மனோவாக்குக் காயங்களால் ஹிம்ஸை (கொலை) செய்யாதிருத்தல் அஹிம்ஸை (கொல்லாமை),

ஹிம்ஸையானது காயம் வாக்கு மனது என்பவற்றால் மூவகைப்படும். அவை ஒவ்வொன்றும் கிருதம் காரிதம் அநுமோதிதமென்னும் பேதத்தால் மூவகைப்படும்.

௧. கிருதம் தன்னால் செய்யப்பட்டது.

௨. காரிதம் பிறனைக்கொண்டு செய்விப்பது

௩. அநுமோதிதம் ஒருவன் செய்வதைக்கண்டு நல்லது நல்லதென்று களித்தல்.

அவை ஒவ்வொன்றும், ௧. லோபமூலம், ௨. குரோதமூலம், ௩. அஞ்ஞானமூல மென்று மூவகைப்படும்.

(௧) மாம்ஸம் தோல் முதலியவற்றை யுத்தேசித்துக் கொல்லுவது லோபமூலம்.

(௨) தனக்கு அபசாரஞ் செய்ததென்று கோபத்தால் கொல்லுவது குரோதமூலம்.

(௩) மோகத்தி (அறிவின்மையி) னால் செய்வது அஞ்ஞானமூலம்.

அவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தனி மிருது, மத்தியம், அதிமாத்திர மென்று மூன்றுவகைப்படும்

அதிமாத்திர மென்பது தீவிரம். அதனினும் குறைந்தது மத்தியம். அதனினும் குறைந்தது மிருது. இவ்வாற்றா

தேழு வகைப்படும்.

இவ்வாறே மேற் அசத்திய முதலியவற்றி

தினைக்கண்டு கொள்க. அத்தன்மைய ஹிம்ஸை

ஆத்மாவை யறியாதிருத்தல் ஆத்மஹிம்

விபரீதமான அதாவது ஆத்மா எல்லாவற்றிலுமு

கிரகிக்கத்தகாதது என்னும் புத்தியும் மேலாகிய அஹிம்ஸையெனப்படும். இதனால் அவனருகில் வைரமுள்ள பிராணிகளாகிய புலி பசுமுதலிய வை தமது வைரத்தை விடும்.

(உ) நேத்திரமுதலிய இந்திரியங்களால் கண்டவை கேட்டவை முதலியவற்றை அப்படியே சொல்லிவிடுதல் சத்தியம். எல்லாமுமாகிய பிரஹ்மமே சத்தியம்; மற்றவை அசத்தியமாமென்னும் புத்தியும் சத்தியமாமென்று மேலோர் கூறுவர். இதனால் சுவர்க்காதி பலத்தைக் கொடுக்குந்தன்மை வாக்கு மாத்திரத்தினால் சித்திக்கின்றது.

(ங) அந்நியர்களது துரும்பு இரத்தினம் பொன் முதலிய எந்தப் பொருளையும் கவர எண்ணாதிருத்தல் அஸ்தேயம் (கள்ளாமை). ஆத்மாவினிடத்து அநாத்மத்தன்மையாக வியவகரியாதிருத்தலையும் அஸ்தேயமென்று ஆத்மஞானிகள் கூறுவர். இதன் பயன் :—திவ்வியரத்தினங்கள் அவன் முன் நிற்கும்.

(ச) இருது காலத்தில் தன்மனைவியைப் புணர்ந்து, அந்நியமாதரை மனோவாக்குக் காயங்களால் விலக்கியிருத்தல் பிரஹ்மசரியம். இதனையே அஷ்டவித மைதுனமில்லாமை யென்று கூறுவர். அவையாவன,

க. ஸ்திரீகளை ஆசையாய் நினைத்தல், உ. கீர்த்தனம், ங. கேளி (விளையாடுதல்), ச. பார்த்தல், ரு. இரகசியமாய்ப் பேசுதல், சா. சங்கற்பம், எ. நிச்சயம், அ. கிரியாநிவிருத்தி என்பன அஷ்டவிதமைதுனம். பிரஹ்மபாவனையில் மனஞ்சரித்தலையும் பிரஹ்மசர்யமென்று கூறுவர். இதனால் சரீரேந்திரிய மனதுகளில் எல்லாக்காரியங்களையும் செய்யும் சாமர்த்தியமுண்டாகும்.

(ரு) சத்துருக்கள்முதலியோர்களால் தனக்கு ஓர் துன்பம் வந்தவிடத்தும் கலங்காதிருத்தல் க்ஷமையெனப்படும். இதனால் சரீராபிமான மொழியும்.

(சா) வேதத்தினாலேயே சம்சாரம் நீங்கும் வேறுவிதத்தினால் நீங்காதென்னும் அறிவுண்டாதல் திருதி (நிலையுடைமை). யான் ஆத்மா அந்நியமல்லன் என்னும் உறுதியான எண்ணத்தையும் சிரேஷ்டமான திருதியென்று கூறுவர். இதனால் இச்சித்தபயன் பெறப்படும்.

(எ) எல்லாவுயிர்களையுந் தன்னைப்போற்காணுதல் தயை (இரக்கம்). இதனால் சர்வஜனப் பிரியத்துவமுண்டாம்.

(அ) புத்திரமித்திர களத்திராதிகளிடத்தும் பகைவரிடத்தும் தன்னிடத்தும் எப்போதும் சமபாவனைவைத்தல் ஆஜர்வம் (கபடமின்மை). இதனால் மனமலர்ச்சி யுண்டாகும்.

நியமம்.

𑌤𑌪𑌃 𑌸𑌂𑌤𑍋𑌷 𑌆𑌸𑍍𑌤𑌿𑌕𑍍𑌯𑌂 𑌦𑌾𑌨𑌮𑍀𑌶𑍍𑌵𑌰𑌪𑍂𑌜𑌨𑌮𑍍 ।
𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌾𑌨𑍍𑌤𑌵𑌾𑌕𑍍𑌯𑌶𑍍𑌰𑌵𑌣𑌂 𑌹𑍍𑌰𑍀𑌮𑌤𑍀 𑌚 𑌜𑌪𑍋 𑌹𑍁𑌤𑌮𑍍 ॥ ௨ ॥
𑌨𑌿𑌯𑌮𑌾𑌃 𑌸𑌂𑌪𑍍𑌰𑍋𑌕𑍍𑌤𑌾 𑌯𑍋𑌗𑌶𑌾𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑌵𑌿𑌶𑌾𑌰𑌦𑍈𑌃 ॥

க. தவம், உ. சந்தோஷம், ௩. ஆஸ்திக்கியம் (விசுவாசம்), ௪. தானம், ௫. ஈசுவரபூஜனம், ௬. சித்தாந்தவாக்கியசிரவணம், ௭. லஜ்ஜை (நாணம்), ௮. மதி, ௯. ஜபம், ௰. விரதமென்னும் இப்பத்தும் * நியமமாம். எ-று.

---

(௯) யோகத்திற்கநுகூலமான போஜனத்தை அரைவயிறு ஆகாரமும் கால்வயிறு ஜலமுமாகக் கொள்ளுதல், **மிதாகாரமாம்.** இதனுல் பலவகை ஜாட்டிய முண்டாகாமல் ஆரோக்கிய முண்டாகும்.

(௰) சௌசம் பாகிய மாந்தரமென இருவகைத்தாம். அவற்றுள்,

தன் தேகத்தில் மண் முதலியவைகளிட்டு மலத்தை நீரினுற்கழுவுவது **பாகிய** (வெளி) **சௌசம்.**

நான் சுத்தன் என்னும் ஞானம், **ஆந்தர** (உள்) **சௌசம்.** இவற்றுள் ஞானசௌசமென்னும் ஆந்தரசௌசத்தைவிட்டுப், பாகியத்தையே பிரதானமாகவுடைய மூடர்கள் பொன்னைக் கைநெகிழவிட்டு ஓட்டைக் கிரகிக்கின்றவர்களை ஒப்பர். இதனுல் சத்துவகுண சம்பத்தியுண்டாகும். தனது சரீரத்தில் சுத்திகாணுது அருவருப்பும், பிறசரீரத்தினைத் தீண்டாமையுமுண்டாகும்.

இவ்வியமலக்ஷணம், **திரிசிகியுபநிஷத்து, தர்சனேபநிஷத்து, சாண்டில்லியோபநிஷத்து, சூதசங்கிதை** முதலியவற்றிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

* **நியமம் பத்தினிலக்கணம்** வருமாறு:—

(க) வேதத்திற் சொல்லியபடி கிருச்சிர சாந்திராயண முதலியவற்றுல் சரீரத்தையுலர்த்துதல் **தவம்.** மோக்ஷமென்பது யாது? பந்தமென்பது யாது? இந்தச் சம்சாரம் எப்படி வந்தது? என்று விசாரித்தலும் **தவ**மென்ப்படும். இதனுல் காயத்தின் அணிமாதி சித்தியும் இந்திரியங்களின் தூரதிருஷ்டி முதலிய சித்தியுமுண்டாம். **ஷுர்மிநீக்கமுமாம்.**

(உ) கிடைத்ததில் திருப்தியடைதல் **சந்தோஷம்.** பிரஹ்மலோக பரியந்த முண்டாகும் அவாவையொழித்து ஆத்மஞானத்தையே விரும்பி

யிருத்தலும் சந்தோஷமாமென்பர். இதனுல் உள்ளே நிரதிசய சுகமுண டாம்.

(ரு) சுருதி ஸ்மிருதிகளிற் சொன்னவற்றை விசுவசித் (நம்பு) த ஆஸ்திக்கியம். இதனுல் இக பர சுகத்தைப்பெற்று முக்தியையும் பெ வன்.

(சு) ந்யாயமாய்த் தேடியபொருளை அடியார்முதலியோர்களுக் களி தல் தானம். இதனுல் சகல பாபமும் குறையும்.

(ரு) தங்களுக் கியன்றபடி பிரஹ்ம விஷ்ணு ருத்திராதிகளைப் பூசித்த ஈசுவரபூஜை. இராகாதி குணங்களொழிந்து உண்மைபேசுகின்றவனுய் நல் லொழுக்கமுடையவனுய், ஹிம்ஸைமுதலியவைகளில்லாத கர்மத்தைச்செய் தலும் ஈசுவரபூஜை யெனப்படும். இதனுல் சமாதி சித்திக்கும்.

(சு) சத்தியம் ஞானம் அநந்தம் பரமாநந்தமுதலிய லக்ஷணமுடைய பிரத்தியக்கு (அந்தராத்மா) என்றறிவது வேதாந்தசிரவணமென்னும் சித் தாந்தசிரவணமாம். இதனுல் பிரஹ்மம் நித்தியம் ஜகத்து அநித்தியமென் னும் பரோக்ஷஞான முண்டாம்.

(எ) வைதிக லௌகிக மார்க்கங்களுக்கு விருத்தமாகிய கர்மங்களிற் பிரவிருத்திக்க நாணுதல், இலஜ்ஜையா (நாணமா)ம். இதனுல் நிஷித்தப் பிரவிருத்தி யுண்டாகாது.

(அ) சகல வைதிக கர்மங்களிலு முண்டாகும் சிரத்தை மதியாம். இதனுல் கர்மம் பலத்தோடு கூடியதாகும்.

(கூ) வேதத்திற் சொல்லியபடி மந்திரங்களை அப்பியசித்தல் ஜபம், கற்பசூத்திரம், வேதம், தருமசாஸ்திரம் புராணேதிகாசங்களென்று மிவற்றை யப்பியசித்தலும் ஜபமெனப்படும். அந்த ஜபமும் வாசிகம் மானசமென்று இருவகைப்படும். அவற்றுள், வாசிகம் உபாம்சு (பிறர் காதுக்குக் கேட்கா மல் ஜபித்தல்) உச்சம் (உரத்துஜபித்தல்) என இருவகையாம். மானசம், மனனம் தியானமென இருவகையாம். உச்சத்தைவிட உபாம்சு ஆயிரமடங் கும், உபாம்சுவைவிட மானசமாகிய மனனத்தியானங்கள் கோடிமடங்கும் அதிகபலனைத் தருவனவாம். உச்சத்திஞல் பலன் உண்டாவதாயிருந்தா லும் அது பிறர் காதிற்படுமாயின் நிஷ்பலமாகும். ஜபத்திஞல் இஷ்ட தேவதை பிரசன்னமாகும்.

(ய) வேதத்திற்கூறிய விதிநிஷேதங்களை யநுஷ்டித்தலாகிய நித்திய கர்மம் விரதமெனப்படும். இதனை மகமென்றுங் கூறுவர்.

இந்நியமலக்ஷணம் திரிசிகியுபநிஷத்து, தரிசனோபநிஷத்து, சாண்டில்லியோபநிஷத்து, சூதசங்கிதை முதலியவற்றில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

"தேகேந்திரியாதிகளிலுண்டாகும் வைராக்கியம் இயமமென்று விவேகிகளாற் சொல்லப்படும். பரதத்துவத்தில் இடைவிடாதுண்டாகும் விருப்பம் நியமமெனப்படும். சர்வ வஸ்துக்களிடத்தும் உதாசீனமாயிருத்தல் உத்தமமாகிய ஆசனமாம். இந்தச் சகலஜகத்தும் மித்தையாகத் தோற்றுதல் பிராணாயாமமாம். சித்தத்தின் அந்தர்முகத்தன்மை பிரத்தியாகாரமாம். சித்தத்தின் நிச்சலத்தன்மையைத் தாரணையென்றறிவர். அந்தச் சின்மாத்திரமே நானென்று சிந்தித்தல் தியானமெனப்படும். தியானத்தைச் செவ்வையாய் மறத்தல் சமாதி யெனப்படுமென்றிப்படி இயமாதி அஷ்டாங்க லக்ஷணம் திரிசிகி யுபநிஷத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

"ஞானத்தோடு கூடிய இயமாதி அஷ்டாங்கயோகம் சொல்லப்படுகின்றது.

௧. சீதம், உஷ்ணம், உணவு, உறக்கம் என்பவற்றின் விஜயம், எப்போதும் சாந்தி, நிச்சலத்தன்மை, விஷயங்களிற் செல்லாது இந்திரியங்களைத் தடுத்தல் என்னும் இவை இயமங்களாம்.

௨. குருபக்தி, உண்மைவழியிற்பற்று, சுகாநுகதவஸ்துவின் அநுபவத்திலெலாம் திருப்தி, பற்றின்மை, ஏகாந்தவாசம், மனோநிவிருத்தி, பலேச்சையில்லாமை. வைராக்கியபாவம் என்னுமிவை நியமங்களாம்.

௩. சுகாசனத்திருப்பதும் மாவுரியும் ஆசனநியமமாம்.

௪. பூரக கும்பக ரேசகங்களால் முறையே பதினாறு அறுபத்துநாலு முப்பத்திரண்டு மாத்திரையாகச் செய்வது பிராணாயாமம்.

௫. இந்திரியார்த்தங்களாகிய விஷயங்களினின்றும் மனதை யீர்த்தல் பிரத்தியாகாரம்.

௬. விஷயத்தினின்று திருப்புதலோடு சைதன்னியத்தில் நிறுத்துதல் தாரணையாகின்றது.

௭. சர்வ சரீரங்களிலும் சைதன்னியத்தின் ஏகதானத்தினை (இடையீடின்றிய புத்தியினை)ச்செய்தல் தியானம்.

௮. தியானத்தினை மறத்தல் சமாதி" என்று மண்டலப்பிராஹ்மணோபநிஷத்திலும் வேறு யோகாஷ்டாங்கக்கிரமம் சொல்லப்பட்டுளது.

(அ-கை) முதலில் ஆசனத்தைச் சொல்லுவதற் கேதுவை யும், சாமானியமாக அதன் பலத்தையுங் கூறுகின்றார்:—

ஹடஸ்ய ப்ரதமாங்கத்வாதாஸநம் பூர்வமுச்யதே |
குர்யாத்ததாஸநம் ஸ்தைர்யமாரோக்யம் சாங்கலாகவம் ||

(இ-ள்) (ஆசனம், கும்பகமெனுஞ் சித்திரம், முத்திரை யென்னுங் கரணம், நாதானுசந்தானம் என்று இந்நூலிற் சொல்லப்படும் நாலங்கங்களில்) ஆசனம் ஹடத்திற்கு முதலங்கமாயிருத்தலால், அது முதலிற் சொல்லப்படுகின்றது. அவ்வாசனம் ஸ்தைரியத்தையும் (ஸ்திரத்தன்மையையும்), ஆரோக்கியத்தையும், அங்கலாகவத்தை (சரீர கனமின்மையை) யும் செய்யும். எ-று.

பிரத்தியாகாரமுதல் சமாதிவரையிலுள்ளவைகள் நாதானுசந்தானத்திலடங்கும்; ஆசனம், தேகமனதுகளின் சஞ்சலத்தன்மையாகிய இரஜோதருமத்தைக் கெடுக்குந்தன்மையால், ஸ்திரத்தன்மையை யுண்டுபண்ணுகிறது; "ஆஸநேந ருஜோ ஹம்

"ஆஸநேந ருஜம் ஹந்தி ப்ராணாயாமேந பாதகம்
விகாரம் மாநஸம் யோகீ ப்ரத்யாஹாரேண முஞ்சதி |
தாரணாபிர் மநோ தைர்யம் யாதி சைதந்யமத்புதம்
ஸமாதௌ மோக்ஷமாப்நோதி த்யக்த்வா கர்ம சுபாசுபம் ||

க. யோகி ஆசனத்தால் வியாதியைக் கெடுக்கின்றான்.

உ. பிராணயாமத்தினால் பாதகத்தினைக் கெடுக்கின்றான்.

௩. பிரத்தியாகாரத்தினால் மானதவிகாரத்தினை விடுகின்றான்.

௪. தாரணைகளால் மனோதைரியத்தினையும்.

௫. தியானத்தினால் அற்புத சைதன்னியத்தினையுமடைகின்றான்.

௬. சமாதியில் சுபாசுப கர்மங்களை விட்டு மோக்ஷத்தினை அடைகின்றான்." என்று யோகசூடாமணி யுபநிஷத்தில் யோகாங்கம் ஆறினுக்கும்பயன் கூறப்பட்டுளது. இயமத்திற்குத் துர்ச்சங்கத்தை விடுதலும் நற்சங்கத்தைக் கொள்ளுதலும் நியமத்திற்குச் சன்மார்க்கப் பிரவிருத்தியும் துன்மார்க்க நிவிருத்தியும் பயனெனக்கொள்க.

இங்கே பப்பத்தாகக் கூறிய இயம நியமங்களை பதஞ்சலிபகவானாலும் மற்றப் புராணமுதலியவற்றிலும் அவ்வைந்தாக அடக்கிச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன வென்பது ஸ்ரீ மதுசூதனசரஸ்வதிகள் அபிப்பிராயம்.

ஆசனத்தால் இரஜோதர்மத்தைக் கெடுக்கின்றான்" என்னும் யோகசூடாமணியுபநிஷத் வாக்கியத்தால்.

சித்தவிக்ஷேபத்தைச் செய்யும் ரோகமில்லாமை ஆரோக்கியமாம். ரோகம் சித்தவிக்ஷேபத்தை தருவதாமென்பது பாதஞ்சல சூத்திரத்தில்,

"𑌵𑍍𑌯𑌾𑌧𑌿𑌸𑍍𑌤𑍍𑌯𑌾𑌨 𑌸𑌂𑌶𑌯 𑌪𑍍𑌰𑌮𑌾𑌦𑌾𑌲𑌸𑍍𑌯𑌾𑌵𑌿𑌰𑌤𑌿𑌭𑍍𑌰𑌾𑌨𑍍𑌤𑌿𑌦-
𑌰𑍍𑌶𑌨𑌾𑌲𑌬𑍍𑌧𑌭𑍂𑌮𑌿𑌕𑌤𑍍𑌵𑌾𑌨𑌵𑌸𑍍𑌥𑌿𑌤𑌤𑍍𑌵𑌾𑌨𑌿 𑌚𑌿𑌤𑍍𑌤𑌵𑌿𑌕𑍍𑌷𑍇𑌪𑌾𑌸𑍍𑌤𑍇
𑌽𑌨𑍍𑌤𑌰𑌾𑌯𑌾𑌃 ॥

வியாதி, ஸ்தியானம் (யோகானுஷ்டானசாமர்த்தியமில்லாமை), சம்சயம், பிரமாதம் (இதுஆகும் இது ஆகாதென்பது), ஆலசியம், அவிரதி (சித்தத்திற்கு விஷயத்தில் வைராக்கியமில்லாமை), பிராந்திதரிசனம் (விபரீதஞானம்), சமாதி பூமிகிடையாதிருத்தல், கிடைத்தபூமியில் சித்தம் நிலையாதிருத்தல் என்னுமிவை சித்தவிக்ஷேபமென்னும் அந்தராய (யோகப்பிரதிபக்ஷ) ங்களாம்' என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. சரீரத்தில் கனமில்லாமை அங்கலாகவ மெனப்படும். இதனால் கௌரவ (திண்மை) வடிவமாகிய தமோதர்மங்களைக் கெடுக்குந்தன்மையும் சொல்லப்பட்டது. சகாரத்தால் (உம்மையால்) பசி விருத்தியாதல் முதலியவைகளு மறிவிக்கப் படுகின்றன. (௧௭)

(அ-கை) வசிஷ்டர் முதலியோர்களுக்குச் சம்மதமாகிய ஆசனங்களிற் சிரேஷ்டமானவை யென்றுற் சொல்லப்படுகின்றன வெனக்கூறுகின்றார்:—

𑌵𑌸𑌿𑌷𑍍𑌠𑌾𑌦𑍍𑌯𑍈𑌶𑍍𑌚 𑌮𑍁𑌨𑌿𑌭𑌿
𑌮𑌤𑍍𑌸𑍍𑌯𑍇𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌾𑌦𑍍𑌯𑍈𑌶𑍍𑌚 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌭𑌿𑌃 ।
𑌅𑌙𑍍𑌗𑍀𑌕𑍃𑌤𑌾𑌨𑍍𑌯𑌾𑌸𑌨𑌾𑌨𑌿
𑌕𑌥𑍍𑌯𑌨𑍍𑌤𑍇 𑌕𑌾𑌨𑌿𑌚𑌿𑌨𑍍𑌮𑌯𑌾 ॥ ௧௮ ॥

(இ-ள்) வசிஷ்டர் முதலிய மனை
ளாலும், மச்சேந்திரர்முதலிய ...
பட்ட எண்பத்திநான்காச
சொல்லப்படுகின்றன.

முதலியவெனுஞ்சொல்லால் யாஞ்ஞவல்கியர் முதலியோர்களும், சகாரத்தால் (உம்மையால்) மந்திரமுதலியவற்றை அநுஷ்டிப்பவர்களும் கொள்ளப்படுவர். மச்சேந்திரர் முதலியவென்பதிலுள்ள முதலியவெனுஞ் சொல்லால் ஜாலந்தரநாதர் முதலியோர்களும், சகாரத்தால் (உம்மையால்) முத்திரைமுதலியவற்றின் அநுஷ்டானமுடையவர்களுங் கொள்ளப்படுவர். இருதிறத்தாருக்கும் மனனமும் ஹடாப்பியாசமு மிருந்தாலும் வசிஷ்டர் முதலியோர்களுக்கு மனனமும், மச்சேந்திரர் முதலியோர்களுக்கு ஹடாப்பியாசமும் பிரதானமாமென்று பிரித்துக் காண்க. (௧௮)

க. சுவஸ்திகாசனம்.

(அ-கை) அவற்றுள், சுகத்தைத்தருவதாயிருத்தலால் சுவஸ்திகாசனத்தை முதலிற் கூறுகின்றார்:—

* ஜாநூர்வோரந்தரே ஸம்யக்
க்ருத்வா பாததலே உபே |
ருஜுகாய: ஸமாஸீந:
ஸ்வஸ்திகம் தத்ப்ரசக்ஷதே || ௧௯ ||

(இ-ள்) முழந்தாளுக்கும் தொடைக்கும் மத்தியில் இரண்டு பாதங்களையும் வைத்துக் காயம் நிமிர்ந்து செவ்வையாய் உட்கார்ந்திருப்பது ** சுவஸ்திகாசனமென்று சொல்லப்படும். எ-று.

---

* இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம். இவ்வாசனம் திரிசிகிவாகம் தர்சன முதலிய உபநிஷத்துக்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. சுவஸ்திகாதி சில முக்கியாசனங்கள் சூதசங்கிதை சௌரபுராணம் சிவபுராண முதலிய பல நூல்களிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

** இது முதலாகச் சொல்லப்படும் ஆசனங்களில் சிரசை இன்னவிதமாக வைக்கவேண்டுமென்று சொல்லாதவிடத்துப் பொருந்துமாயின் ஜாலந்தர பந்தத்தினைக்கொள்ளுக. திருஷ்டி நியமம் சொல்லாதவிடத்துச் சாந்திபமகயின் புருவ நடுவிற் பார்வை வைக்க. கைவைக்கும் நியமம் சொல்லாவிடத்து நாபியில் இடது கையினைத்திருப்பி வைத்து அவ்வுள்ளங்கையில் வலது கையை உள்ளங்கை மேலிருக்கும்படிவைக்க கைகளால் சரீரத்தின் அவயவத்தினையாவது பிடித்துக்கொள்ளென்று சொல்லாதவிடத்துப் பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களால் பிடித்துக்கொள்ளுக.

இங்கே முழந்தாளென்னுஞ் சொல்லால் முழந்தாளைச் சம்பந்தித்துள்ள கணைக்கால் கொள்ளப்படுகின்றது.

“ ஜம்வொவொ—ரோ: கணைக்காலுக்குந் தொடைக்கும்” என்னும் பாடமும் பொருந்தும்.

“ உள(ரூ)ஜம்வொ:அராயாய வூ,வொஜா:நூஃஃய்ரூமெ |

யொதிெநாயதுவஷூாநம் ஸ்வஸ்திகம் தவிதுர்பவு:யா: ||

தொடைக்கும் கணைக்காலுக்கும் இடையாகிய முழந்தாள் மத்தியில் இரண்டு பாதங்களையும் வைத்துக்கொண்டு யோகிகளிருப்ப தெதுவோ, அதனைச் சுவஸ்திகமென்று விவேகிகள் அறிவர்” என்று ஸ்ரீதரரால் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. (௧௧)

உ. கோமுகாசனம்.

(அ-கை) கோமுகாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* ஸவெ்ரூதுகூதிஸைமாஜூ ம்.தா

வுரூஷவா்ஸொ ரூதியொஜயெஜ |

துகூதிஸைவிதயாஸவரூம்

ஸொ:ரூவம்ஸொ:ரூவாகூ்தி: || உ ||

•(இ-ள்) இடது பிருஷ்ட (பின்) பாகத்தில் அதாவது சம்பிரதாயத்தால் கடியின் கீழ்ப்பாகத்தில் வலதுபர (கர) ட்டையும், அப்படியே வலது பிருஷ்டபாகத்தில் இடது பரட்டையும் செவ்வையாகச் சேர்க்கவேண்டும். இது கோமுகவடிவம் போன்ற கோமுகாசனமாம். எ-று

இவ்வாசனம் மூலபந்தத்தால் அபானசித்தியைத் தருவதுடன் பகந்தரவியாதியையுங் கெடுக்கின்றது. தௌதி நௌலிக்கிரியைகளின் சித்தியையும் விசேஷமாய்த் தருகின்றது. (உ0)

* இக்குறியிட்டவை சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியங்கள். இவ்விரண்டு ஆசனங்களும் திருசிக் வராகம் தர்சன முதலிய உபநிஷத்துக்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

௩. வீராசனம்.

(அ-கை) வீராசனத்தைக்கூறுகின்றார்:—

* 𑌏𑌕𑌂 𑌪𑌾𑌦𑌂 𑌤𑌥𑍈𑌕𑌸𑍍𑌮𑌿𑌨𑍍
𑌵𑌿𑌨𑍍𑌯𑌸𑍇𑌦𑍂𑌰𑌣𑌿 𑌸𑍍𑌥𑌿𑌤𑌮𑍍 |
𑌇𑌤𑌰𑌸𑍍𑌮𑌿𑌂𑌸𑍍𑌤𑌥𑌾 𑌚𑍋𑌰𑌂
𑌵𑍀𑌰𑌾𑌸𑌨𑌮𑌿𑌤𑍀𑌰𑌿𑌤𑌮𑍍 || ௨௧ ||

(இ-ள்) ஒருபாதத்தை ஒருதொடையிலும், மற்றப் பாதத்தில் வேறுதொடையையும் வைத்தல், அதாவது வலது பாதத்தை இடது தொடையிலும் இடதுபாதத்தில் வலது தொடையையும் வைத்தல், வீராசனமெனப்படும். எ-று. (௨௧)

௪. கூர்மாசனம்.

(அ-கை) * கூர்மாசனத்தைக்கூறுகின்றார்.—

𑌗𑍁𑌦𑌂 𑌨𑌿𑌰𑍁𑌧𑍍𑌯 𑌗𑍁𑌲𑍍𑌫𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌂
𑌵𑍍𑌯𑍁𑌤𑍍𑌕𑍍𑌰𑌮𑍇𑌣 𑌸𑌮𑌾𑌹𑌿𑌤𑌃 |
𑌕𑍂𑌰𑍍𑌮𑌾𑌸𑌨𑌂 𑌭𑌵𑍇𑌦𑍇𑌤𑌦𑍍
𑌇𑌤𑌿 𑌯𑍋𑌗𑌵𑌿𑌦𑍋 𑌵𑌿𑌦𑍁𑌃 ||௨௨||

(இ-ள்) இரண்டு பரடுகளினாலும் குதத்தை நிரோதித்து (தடுத்து), இரண்டு முழந்தாள்களையும் பூமியில் வைத்து, நிமிர்ந்து செவ்வையாக இருத்தல், கூர்மாசனமாமென்று யோகவித்துக்கள் அறிவர். எ-று.

இவ்வாசனம் எண்பது வாததோஷங்களையும் கெடுப்பதாம். (௨௨)

௫. குக்குடாசனம்.

(அ-கை) * குக்குடாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

---

* இக்குறியிட்டவை சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியங்கள். இவ்விரண்டு ஆசனங்களும் திரிசிகி வராகம் தர்சன முதலிய உபநிஷத்துக்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

* இக்கூர்மாசனம் வராகத்தும், * குக்குடாசனம் திரிசிகியிலும் வராகத்தும் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

பத்மாஸநம் து ஸம்ஸ்தாப்ய
ஜாநூர்வோரந்தரே கரௌ |
நிவேச்ய பூமௌ ஸம்ஸ்தாப்ய
வ்யோமஸ்தம் குக்குடாஸநம் || உ௩ ||

(இ-ள்) தொடைகளின் மேலே நோக்கிய பாதங்களாக
...ரக்கும் பதுமாசனத்தைச் செவ்வையாகச் சேர்த்துக்கொண்டு,
...ழந்தாளுக்கும் அதாவது முழந்தாளுக்கடுத்த கணைக்காலுக்
... தொடைக்கும் மத்தியில் இரண்டுகைகளையும் நுழைத்துப்
...மியிற் செவ்வையாய் நிறுத்தி மேலெழும்பியிருத்தல் பதுமா
...னம் போன்ற குக்குடாசன மெனப்படும். (உ௩)

௬. உத்தானகூர்மாசனம்.

(அ-கை) உத்தான கூர்மாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

குக்குடாஸநபந்தஸ்தோ
தோர்ப்யாம் ஸம்பத்ய கந்தராம் |
பவேத் கூர்மவது த்தாந
ஏதது த்தாநகூர்மகம் || உ௪ ||

(இ-ள்) முன்சுலோகத்திற் கூறிய குக்குடாசன பந்தத்தி
...ருந்துகொண்டு, இரண்டு புஜங்களாலும் கழுத்தை நெருக்கிக்
...ர்மத்தைப்போல உத்தானம் (முட்டியிருத்தல்) எதிலுண்டா
...மதோ, அது * உத்தானகூர்மக மெனப்படும். எ-று (உ௪)

௭. தனுராசனம்.

(அ-கை) தனுராசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

பாதாங்குஷ்டௌ து பாணிப்யாம்
க்ருஹீத்வா ச்ரவணாவதி |
தநுராகர்ஷணம் குர்யாத்
தநுராஸநமுச்யதே || உ௫ ||

* உத்தானகூர்மாசனமும் தனுராசனமும் திரிசிகியுபநிஷத்தில்
...றப்பட்டிருக்கின்றன.

(இ-ள்) கைகளால் இரண்டு காற்பெருவிரல்களையும் பிடித்துக், காதுவரையிலும் வில்லைப்போல இழுக்கவேண்டும். அதாவது பெருவிரலைப் பிடித்திருக்கும் ஒருகையை நீட்டிக்கொண்டு பெருவிரலைப் பிடித்திருக்கும் மற்றொரு கையைக் காது வரையிலும் இழுக்கவேண்டுமென்பது பொருள். இது * தனுராசனமெனப்படும்.

இவ்வாசனம் ஆலசியத்தைக்கெடுப்பதாயும், கபாதிதோஷங்களை ஜெயிப்பதாயும், மலசுத்தியைத் தருவதாயுமிருக்கின்றது. எந்தப்பக்கத்தில் கால் காதுவரையிற் பொருந்துகிறதோ அந்தப்பக்கத்து நாடி ஊர்த்துவகதி (மேற்செல்லுவது) ஆகும். (

அ. மச்சேந்திராசனம்.

(அ-கை) ‡ மச்சேந்திராசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

வாமொருமூலாவி_தஃகஷவாஃ
ஜாநொவெஷ்டிதெவெஷ்டி தவாமவாஃஃ |
ஹூ_மரஹ_திஷெ_தாவிவதி_தாஂஃ
ஸ்ரீமத்ஸ்_நாயொகி_தமாஸநஂஸ்ரூக || உ௬ ||

(இ-ள்) இடதுதொடையின் மூலத்தில் (குதிவயிற்றிபொருந்தி விரல்கள் வெளியில் இராதவண்ணம்) வைக்கப்பட்ட வலதுபாதத்தை (சம்பிரதாயத்தால் பின்புறமாகச்சென்ற இடதுகையினால் குதியின் மேற்பாகத்தை)ப் பிடித்துக்கொண்டு, வலது முழ

---

* கோண்டசங்கிதையிலுள்ள தனுராசன விதி:—
ஹூஸாய_வாஃஸஹ_விஃஂஸாமெவ
கராஉ வஹு_ஷெய்ய தவாஃயஷ்ஃ |
கூ_மாய_நஃஸூஷ்மஹ_விவதி_தாஂஹஂ
கிமாபொ தீய_நஃமாஸநஂ தக ||

பாதமிரண்டனையும் தண்டம்போல் பூமியில் நீட்டிக் குப்புறப்படுத்துக் கால்களைப் பின்புறம்வளைத்து அவற்றைப் பாடுகளின் பக்கத்தில் கைகளால் பிடித்து வயிற்றினடிப்பாகத்தில் சரீரத்தின் பாரத்தைவைத்து தனுசினைப்போல சரீரம் வளைந்திருத்தல் தனுராசனமாம்.

‡ இவ்வாசனம் திரிசிகிபிராஹ்மணத்திற் கூறப்பட்டுளது.

ந்தாளுக்கு வெளியில் (பூமியில்) வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடது பாதத்தை (இடது முழந்தாளுக்கு வெளியிற் சுற்றிய வலதுகையி னல் இடதுகாற் பெருவிரலை)ப் பிடித்துக்கொண்டு, (இடது பக் கம் பின்புறமாய் முகமிருக்கும்படி) திரும்பிய அங்கமாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாசனம் மச்சேந்திரநாதராற் சொல்லப்பட்ட ஆசனமாகின்றது.

இவ்வாசனம் மச்சேந்திரநாதரால் சொல்லப்பட்டமையால் அவர் பெயரால் வழங்கப்படுகின்றது. இப்படியே வலதுதொடை யின் மூலத்திற்சேர்க்கப்பட்ட இடது பாதத்தைப் பின்புறமாய்ச் சென்ற வலது கரத்தாற்பிடித்து, இடது முழந்தாளுக்கு வெளி யிற் சூழ்ந்த வலதுபாதத்தை வலதுமுழந்தாளுக்கு வெளியிற் சூழ்ந்த இடதுகையினுற் பிடித்து, வலப்பாகமாய் முகம் பின் புறமிருக்கும்படி திரும்பிய அங்கமாகவும் அப்பியாசிக்கவேண் டும். (௨௬)

(அ-கை) மச்சேந்திராசனத்தின் பலத்தைக் கூறுகின்ருர்:—

𑌮𑌤𑍍𑌸𑍍𑌯𑍇𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌪𑍀𑌠𑌂 𑌜𑌠𑌰𑌪𑍍𑌰𑌦𑍀𑌪𑍍𑌤𑌿𑌂
𑌪𑍍𑌰𑌚𑌣𑍍𑌡𑌰𑍁𑌗𑍍𑌮𑌣𑍍𑌡𑌲𑌖𑌣𑍍𑌡𑌨𑌾𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑌮𑍍 |
𑌅𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌤𑌃 𑌕𑍁𑌣𑍍𑌡𑌲𑌿𑌨𑍀𑌪𑍍𑌰𑌬𑍋𑌧𑌂
𑌚𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌸𑍍𑌥𑌿𑌰𑌤𑍍𑌵𑌂 𑌚 𑌦𑌦𑌾𑌤𑌿 𑌪𑍁𑌂𑌸𑌾𑌮𑍍 || ௨௭ ||

(இ-ள்) பிரசண்ட(சகித்தற்கரிய)ரோகக்கூட்டங்களைக் கண் டித்தலில் அஸ்திரம் போன்றிருக்கும் மச்சேந்திராசனம், தினந் தோறும் ஆவர்த்தனம் செய்தலாகிய அப்பியாசத்தால் புருஷர் களுக்கு ஜடராக்கினியின் விருத்தியையும், குண்டலினியென் னும் ஆதாரசக்தியின் விழிப்பையும், (அண்ணத்தின் மேற்பாகத் தில் நித்தியம் அசைந்துகொண்டிருக்கும்) சந்திரனது ஸ்திரத் துவத்தை(அசைவின்மையை)யும் தருகின்றது. (௨௭)

௯. பச்சிமதான ஆசனம்.

(அ-கை) பச்சிமதான ஆசனத்தை

𑌪𑍍𑌰𑌸𑌾𑌰𑍍𑌯 𑌪𑌾𑌦𑍌 𑌭𑍁𑌵𑌿 𑌦𑌣𑍍
𑌦𑍋𑌰𑍍𑌭𑍍𑌯𑌾𑌂 𑌪𑌦𑌾𑌗𑍍𑌰

ஜாநசிவஸிநஸ்ஹூஞெலாடுஜெமா
வஸெலிஷஂவஶ்ஜிஉதாநஊஹ॰ஃ ॥ உஅ ॥

(இ-ள்) பூமியில் தண்டவடிவமாக இரண்டு குதிகளையும் சேர்த்துப் பாதங்களை நீட்டிக், கைச்சுட்டுவிரல்களால் காற்பெருவிரல்களைப் பலமாக இழுத்துப் (முழந்தாளின் கீழ்பாகம் பூமியினின் றெழாதவண்ணம்) பிடித்துக்கொண்டு, முழந்தாளின் மேல் நெற்றியை வைத்துக்கொண் டிருத்தல்வேண்டும். இதைப் * பச்சிமதானுசன மென்பர். பச்சிமோத்தானுசன மென்றும் கூறுவர். (உஅ)

(அ-கை) இனி அதன் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

உதிவஶ்ஜிஉதாநஊஸநாஜஸ்யஂ
வவநஂவஶ்ஜிவாஹிநஂகரொதி ।
உஷயஂஜ஠ராநஸஸ்கா॰ரஸ்ா
ஊ॰ஷரெகாஸ்ஜிஉரொமதாஂவ॰ஂஸாஜ ॥ உக ॥

(இ-ள்) இப்படி முற்கூறிய ஆசனங்களில் முக்கியமாகிய பச்சிமதானுசனமானது பிராணனைப் பச்சிமமென்னும் சுழிமுனை மார்க்கமாய்ச் செல்வதாக்குகின்றது. ஜடராக்கினியையும் விருத்தி செய்கின்றது. அன்றியும், உதரத்தில் (மத்தியப்பிரதேசத்தில்) கிருசத்துவத்தை(மெலிவை)யும், ரோகமின்மையை (ஆரோக்கியத்தை)யும் செய்கின்றது.

சகாரத்தால் (உம்மையால்) நாடியின் நிமிர்ச்சிமுதலிவற்றின் சமத்தன்மையையும் செய்கின்றது என்று கொள்க. (உக)

௧௦. மயூராசனம்.

(அ-கை) மயூராசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

யாஉவஷஹ்கரஉயெந
தத்சிவஸ்ஹூவிதநாஹிவாஸ்ஃ ।
உஹூஸெநாஷஂஉவஷ॰ஜிதஃஸ்ா
நூபசிரஉதத்வஷஂதிவீஜ ॥ ௩௦ ॥

* இவ்வாசனம் திரிசிகியுபநிஷதத்தில் சொல்லப்பட்டுளது.

விரல்களை விரித்து, இரண்டுகைகளையும் பூமியிலூ
ாிருபக்கங்களிலும் முழங்கைகளை வைத்து, உயர்ந்த
தண்டத்தைப்போல எழும்பி நிற்றலே * மயூராசன
(௩௦)

) மயூராசனத்தின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

𑌤𑌿 𑌸𑌕𑌲𑌰𑍋𑌗𑌾𑌨𑌾𑌶𑍁 𑌗𑍁𑌲𑍍𑌮𑍋𑌦𑌰𑌾𑌦𑍀𑌨𑍍
𑌵𑌤𑌿 𑌚 𑌦𑍋𑌷𑌾𑌨𑌾𑌸𑌨𑌂 𑌶𑍍𑌰𑍀𑌮𑌯𑍂𑌰𑌮𑍍 ।
𑌕𑌦𑌶𑌨𑌭𑍁𑌕𑍍𑌤𑌂 𑌭𑌸𑍍𑌮 𑌕𑍁𑌰𑍍𑌯𑌾𑌦𑌶𑍇𑌷𑌂
𑌤𑌿 𑌜𑌠𑌰𑌾𑌗𑍍𑌨𑌿𑌂 𑌜𑌾𑌰𑌯𑍇𑌤𑍍𑌕𑌾𑌲𑌕𑍂𑌟𑌮𑍍 ॥ ௩௧ ॥

மயூராசனம் குன்மம், ஜலோதர முதலிய சகல
ும் கெடுக்கும். வாத பித்த கபங்களும், ஆலசியத்
வைகளுமாகிய தோஷங்களைத் திரஸ்கரிக்கும். அதி
ட்பிட்ட தீய்ந்த அந்நங்களெல்லாவற்றையும் பஸ்ம
ஜடராக்கினியை யுண்டாக்கும். காளகூடத்தைப்
காரத்தைச் செய்கின்ற அந்நங்களையும் ஜீர்ணமாக்
(௩௧)

கக. சவாசனம்.

க) சவாசனத்தையும் அதன்பலத்தையுங் கூறுகின்

𑌨𑌂 𑌶𑌵𑌵𑌦𑍍𑌭𑍂𑌮𑍌 𑌶𑌯𑌨𑌂 𑌤𑌚𑍍𑌛𑌵𑌾𑌸𑌨𑌮𑍍 ।
𑌸𑌨𑌂 𑌶𑍍𑌰𑌾𑌨𑍍𑌤𑌿𑌹𑌰𑌂 𑌚𑌿𑌤𑍍𑌤𑌵𑌿𑌶𑍍𑌰𑌾𑌨𑍍𑌤𑌿𑌕𑌾𑌰𑌕𑌂 ॥ ௩௨ ॥

மரித்த சரீரத்திற்குச் சமமாக முதுகு பூமியிலா
ும்படி நித்திரையிற்போலப் பொருந்தியிருத்தல், †
ம். இச்சவாசனம் ஹடாப்பியாசத்தாலுண்டாகும்
த் தீர்ப்பதாயும், சித்தத்திற்கு விசிராந்தியைத் தருவ
கின்றது. (௩௨)

பாசனம் திரிசிகி, வாரகம், தர்சனம், சாண்டில்யமுதலிய
ளிற் சொல்லப்பட்டுளது.

னை மிருதாசன மென்றும் கூறுவர்.

(அ-கை) இனிச்சொல்லப்படும் நான்காசனங்களின் மேன்மையைக் கூறுகின்றார் :—

சதுரசீத்யாஸநாநி சிவேந கதிதாநி ச |
தேப்யஶ்சதுஷ்கமாதாய ஸாரபூதம் ப்ரவீம்யஹம் ||௩௩

(இ-ள்) ஈசுவரனால் எண்பத்துநான்காசனங்களும் அவற்றின் லக்ஷணங்களும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள், மிக்க சாரபூதமாயுள்ள நான்காசனங்களைக் கிரகித்து யான் சொல்லுகிறேன்.

அவற்றின் லக்ஷணங்களுமென்பது சகாரத்தால் (உம்மையால்) வருவிக்கப்பட்டது. அது கோரக்கநாதரால்

* ஆஸநாநி ச தாவந்தி யாவந்த்யோ ஜீவஜாதய: |
ஏதேஷாமகிலாந்பேதாந் விஜாநாதி மஹேஶ்வர: |
சதுரசீதிலக்ஷாணி ஏகைகம் ஸமுதாஹ்ருதம் |
தத: ஶிவேந பீடாநாம் ஷோடஶோநம் ஶதம் க்ருதம் |

ஜீவஜாதிகளெவ்வளவோ, அவ்வளவாசனங்களிருக்கின்றன. அவற்றி னெல்லாப்பேதங்களையும் மகேசுவரர் அறிகின்றார். எண்பத்துநான்குலக்ஷங்களில் லக்ஷத்துக் கொவ்வொன்று செவ்வையாக உதாகரிக்கப்படுகின்றது. ஆகையால் ஈசுவரனால் எண்பத்துநான்கு ஆசனங்கள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௩௩)

(அ-கை) அந்நான்கு ஆசனங்களின் பெயர்களைக் கூறுகின்றார் :—

ஸித்தம் பத்மம் ததா ஸிம்ஹம் பத்ரம் சேதி சதுஷ்டயம் |
ஶ்ரேஷ்டம் தத்ராபி ச ஸுகே திஷ்டேத் ஸித்தாஸநே ஸதா ||௩௪||

(இ-ள்) (*) சித்தாசனம், பதுமாசனம், சிம்ஹாசனம், பத்திராசனம் என்னும் நான்கும் சிரேஷ்டமுள்ளனவாம். அவற்றி

* இவ்வாக்கியம் தியானபிந்தூபநிஷத்தினதாம்.

(*) சித்தம், பதுமம், உக்கிரம், சுவஸ்திகமென்னும் நான்கும் பிரதானமாமென்று சிவசங்கிதையில் ஈசுவரனாற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

னும் சுகத்தைத்தரும் சித்தாசனத்தி லெப்பொழுது மிருக்க வேண்டும்.

இதனால் சித்தாசனம் நாகினும் மேன்மையானது என்பது குறிப்பிக்கப்பட்டது. (௩௪)

௧௨. * மச்சேந்திரசித்தாசனம்.

(அ-கை) நான்காசனங்களினு மேலானதாயிருத்தலால் சித்தாசனத்தைக் கூறுகின்றார் :—

𑌯𑍋𑌨𑌿𑌸𑍍𑌥𑌾𑌨𑌕𑌮𑌙𑍍𑌘𑍍𑌰𑌿𑌮𑍂𑌲𑌘𑌟𑌿𑌤𑌂 𑌕𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌦𑍃𑌢𑌂 𑌵𑌿𑌨𑍍𑌯𑌸𑍇
𑌨𑍍𑌮𑍇𑌣𑍍𑌢𑍍𑌰𑍇 𑌪𑌾𑌦𑌮𑌥𑍈𑌕𑌮𑍇𑌵 𑌹𑍃𑌦𑌯𑍇 𑌕𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌹𑌨𑍂𑌂 𑌸𑍁
𑌸𑍍𑌥𑌿𑌰𑌮𑍍 । 𑌸𑍍𑌥𑌾𑌣𑍁𑌃 𑌸𑌂𑌯𑌮𑌿𑌤𑍇𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌿𑌯𑍋𑌽𑌚𑌲𑌦𑍃𑌶𑌾 𑌪𑌶𑍍𑌯𑍇𑌦𑍍
𑌭𑍍𑌰𑍁𑌵𑍋𑌰𑌨𑍍𑌤𑌰𑌂 𑌹𑍍𑌯𑍇𑌤𑌨𑍍𑌮𑍋𑌕𑍍𑌷𑌕𑌪𑌾𑌟𑌭𑍇𑌦𑌜𑌨𑌕𑌂 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌾
𑌸𑌨𑌂 𑌪𑍍𑌰𑍋𑌚𑍍𑌯𑌤𑍇 ॥ ௩௫ ॥

(இ-ள்) குதத்திற்கும் உபஸ்தத்திற்கும் மத்தியப் பிரதேசமாகிய யோனிஸ்தானத்தை இடதுகாலின் பாதமூலத்தால் அழுத்தி, வலது பாதத்தை உபஸ்தத்திற்கு மேற்பாக (இலிங்க)த்திற்றிடமாக அழுத்தவேண்டும். இருதயத்தில் மோவாய்க்கட்டையைச் செவ்வையாக நிறுத்தி [மோவாய்க்கட்டைக்கும் இருதயத்திற்கும் நாலங்குல மிடை யிருக்கும்படி செய்து என்பது இரகசியம்]. இந்திரியங்களை விஷயங்களினின்றும் தடுத்து அசைவற்ற பார்வையாய்ப் புருவமத்தியிற் பார்க்கவேண்டும். பிரசித்தமாகிய இது மோக்ஷகபாடத்தின் (பிரதிபந்தகத்தின்) பேதத்தை (நாசத்தை) யுண்டாகும் சித்தாசனமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

இங்கே உக்கிராசனமென்றது பச்சிமதானாசனத்தை. பதுமாசனத்தைச் சுபாசனமென்பர். அவற்றுள், சித்தாசனம் பதுமாசனமென்னும் இரண்டும் கிரகஸ்தாசிரமிகளுக்குக் கூடுமாயினும், பதுமம் கிரகஸ்தாசிரமிகளுக்கும், சித்தம் மற்ற ஆசிரமிகளுக்கும் சிலாக்கியமாமென்பர்.

* இவ்வாசனம் திரிசிகியுபநிஷத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

சித்தர்(யோகி)களது ஆசனம், சித்தாசனமாம்.

"ஆஸ்யதே(அ)நேநேதி ஆஸநம்

இதில் உட்காருகிறான் அல்லது இதனால் உட்காரப்படும். ஆதலால் ஆசனமெனப்படுகின்றது." (௩௫)

கௌ. மதாந்திரசித்தாசனம்

(அ-கை) மச்சேந்திரருக்குச் சம்மதமாகிய சித்தாசனத்தைக்கூறி, அன்னியருக்குச் சம்மதமுள்ள ஆசனத்தைக் கூறுகின்றார் :—

மேட்₄ராது₃பரி விந்யஸ்ய ஸவ்யம் கு₃ல்ப₂ம் ததோ₂பரி |
கு₃ல்பா₂ந்தரம் ச நிக்ஷிப்ய ஸித்₃தா₄ஸநமித₃ம் ப₄வேத் ||

(இ-ள்) உபஸ்தத்திற்கு மேற்பாகத்தில் (இலிங்கத்தின்மேல்) இடது பரட்டைச் சேர்த்து, அப்படியே முக்கியமாகிய இடது பாதத்தின்பேரில் வலது பரட்டைச்சேர்த்து இருக்கவேண்டும். இது சித்தாசனமாம்.

இந்தச் சித்தாசனம் மதாந்திர சம்மதமாகையால் பேதமில்லை யென்பது பொருள். (௩௬)

(அ-கை) அவற்றுள் முதலாவது மஹாசித்தர்களுக்குச் சம்மதமாமென்பதை விளக்கும்பொருட்டு, இதன் (சித்தாசனத்தின்) மதபேதங்களையும் நாமபேதங்களையும் கூறுகின்றார் :—

ஏதத்ஸித்₃தா₄ஸநம் ப்ராஹுரந்யே வஜ்ராஸநம் விது₃꞉
முக்தாஸநம் வத₃ந்த்யேகே ப்ராஹுர்கு₃ப்தாஸநம் பரே

(இ-ள்) முற்கூறிய இதைச் சித்தாசனமென்று சிலர் கூறுகின்றனர். அன்னியர் வஜ்ஜிராசன மென்றறிகின்றனர். சிலர் முக்தாசனமென்று கூறுகின்றனர். வேறுசிலர் குப்தாசனமென்று சொல்லுகின்றனர். எ-று.

இங்கே ஆசனத்தையுணர்ந்தவர்கள் இடது காற்பரட்டை யோனிஸ்தானத்திற் சேர்த்து, வலதுகாற்பரட்டை உபஸ்தத்தின் பேரில் வைத்தலைச் * சித்தாசனமென்றும்,

* இது திரிசிகிப்பிராஹ்மணத்துக் கூறப்பட்டுளது.

வலது காற்பாட்டை யோனிஸ்தானத்தில் வைத்து, இடது காற்பாட்டை உபஸ்தத்தின்மேல் வைத்தலை * வஜ்ஜிராசனமென்றும்,

வலதுகாற்பாடு இடது காற்பாடு இரண்டையும் மேலுங்கீழுமாகச் சேர்த்து யோனிஸ்தானத்தில் வைத்தலை † முக்தாசனமென்றும்,

மேலுங்கீழுமாகச் சேர்க்கப்பட்ட இரண்டு பாடுகளையும் உபஸ்தத்தின்மேல் வைத்தலைக் குப்தாசனமென்றும் கூறுவர். ()

(அ-கை) இனி எழுசுலோகங்களால் சித்தாசனத்தைக் கீர்த்திக்கின்றார்:—

𑌯𑌮𑍇𑌷𑍍𑌵𑌿𑌵 𑌮𑌿𑌤𑌾𑌹𑌾𑌰𑌮𑌹𑌿𑌂𑌸𑌾𑌂 𑌨𑌿𑌯𑌮𑍇𑌷𑍍𑌵𑌿𑌵 ।
𑌮𑍁𑌖𑍍𑌯𑌂 𑌸𑌰𑍍𑌵𑌾𑌸𑌨𑍇𑌷𑍍𑌵𑍇𑌕𑌂 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌾𑌃 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌾𑌸𑌨𑌂 𑌵𑌿𑌦𑍁𑌃 ॥

(இ-ள்) இயமங்களுள் மிதாகாரமும், நியமங்களுள் அஹிம்சையும் முக்கியமாதல் போல, எல்லா ஆசனங்களுள்ளும் சித்தாசனம் ஒன்றே முக்கியமானதாமென்று சித்தர்கள் அறிகின்றனர்.

---

* இடதுகாற்குதியைக் குதத்தில் வடக்கும் தெற்குமாயிருக்கும்படிக் குறுக்காக வைத்துக்கொண்டு வலதுகாலை நிற்கவைத்து, அக்குதியினை வலது காற்பெருவிரலை யொட்டவைத்துக் கொள்ளுதலையும் சிலர் வஜ்ராசனமென்பர். வஜ்ராசனத்தால் கண்ணிமைகொட்டல் க்ரமமாகக் குறையும்; அபானவாயுமேற் கதியுடையதாய்ச் சரீரத்திற்குப் பலத்தைக்கொடுக்கும். மற்றோர்வகை வஜ்ராசனம்:—

𑌜𑌂𑌘𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌂 𑌵𑌜𑍍𑌰𑌵𑌤𑍍𑌕𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌗𑍁𑌦𑌪𑌾𑌰𑍍𑌶𑍍𑌵𑍇 𑌪𑌦𑌾𑌵𑍁𑌭𑍌
𑌵𑌜𑍍𑌰𑌾𑌸𑌨𑌂 𑌭𑌵𑍇𑌦𑍇𑌤𑌦𑍍𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌾𑌂 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌿𑌦𑌾𑌯𑌕𑌮𑍍 ॥

கணைக்காலிரண்டினுல் வஜ்ரம்போற்செய்து (தொடையிற்பொருத்தி, இரண்டு பாதங்களையும் குதத்தின் பக்கங்களில் வைத்தல் வஜ்ராசனம்) இதுயோகிகளுக்குச் சித்தியைத்தருவதாம்.

† இடதுகாற் பாட்டாற் சீவனியையழுத்தி வலதுகாற்பாட்டை அப்பாட்டின் கீழழுந்தவைத்தல், முக்தாசனமாமென்றுங் கூறுவர். இவ்விரண்டு விதத்தையும் த்ரிசிகோபநிஷத்திலும் சூதசங்கிதையிலும் காண்க.

முக்தாசனம் தர்சனம், சாண்டில்யம், வராகமுதலிய வுபநிஷத்துகளிற் கூறப்பட்டுள்ளது. மற்றோர்வகை முக்தாசனம் திரிசிகியிற் கூறப்பட்டுள்ளது.

மிதாகாரம் "ஸுஸ்நிக்தமதுராஹார:-" என்பவற்றாற் (௫௮-வது சுலோகத்தாற்)சொல்லப்படும். ()

(அ-கை) இதுவுமது:—

சதுரசீதிபீடேஷு ஸித்தமேவ ஸதாப்யஸேத் |
த்வாஸப்ததிஸஹஸ்ராணாம் நாடீநாம் மலசோதநம் ||

(இ-ள்) எண்பத்துநான்காசனங்களுள் சித்தாசனத்தையே யெப்போதும் அப்பியசிக்கவேண்டும். அது எழுபத்தீராயிரம் நாடிகளின் மலத்தையும் சோதிப்ப(சுத்திசெய்வ)தாயிருக்கின்றது.

சித்தாசனத்தையே எப்போதும் அப்பியசிக்கவேண்டுமென்பது * ஹேதுகர்ப்பவிசேஷணம். (௩௯)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஆத்மத்யாயீ மிதாஹாரீ யாவத் த்வாதசவத்ஸரம் |
ஸதா ஸித்தாஸநாப்யாஸாத் யோகீ நிஷ்பத்திமாப்நுயாத் ||

(இ-ள்) ஆத்மாவைத் தியானிப்பவனும் மிதாஹாரமுள்ளவனுமாய்ப், பன்னிரண்டுவருஷம் வரையில் எப்போதும் சித்தாசனத்தையே அப்பியசித்தலால் யோகி (யோகாப்பியாசி), யோகசித்தியை யடைகின்றான். அதாவது வேறு யோகாப்பியாசமின்றிச் சித்தாசனத்தின் அப்பியாசமாத்திரத்தால் சித்தியை யடைவானென்பது பொருள். (௪௦)

(அ-கை) இதுவுமது:—

கிமந்யைர் பஹுபி: பீடை: ஸித்தே ஸித்தாஸநே ஸதி |
ப்ராணாநிலே ஸாவதாநே பத்தே கேவலகும்பகே || ௪௧ ||

(இ-ள்) சித்தாசனம் சித்தித்தால் சாவதானமாகிய பிராணவாயு கேவலகும்பகத்திற் கட்டுப்படும். கட்டுப்படுமாயின், மற்ற அநேக ஆசனங்களா லென்ன பிரயோசனம்? (ஒன்றுமில்லை). ()

* ஹேதுவை(காரணத்தை)க் கர்ப்பதில் (மத்தியில்) உடைய விசேஷணம் (அடை) ஹேதுகர்ப்பவிசேஷணமெனப்படும்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌉𑌤𑍍𑌪𑌦𑍍𑌯𑌤𑍇 𑌨𑌿𑌰𑌾𑌯𑌾𑌸𑌾𑌤𑍍 𑌸𑍍𑌵𑌯𑌮𑍇𑌵𑍋𑌨𑍍𑌮𑌨𑍀 𑌕𑌲𑌾 ।
𑌤𑌥𑍈𑌕𑌸𑍍𑌮𑌿𑌨𑍍𑌨𑍇𑌵 𑌦𑍃𑌢𑍇 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑍇 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌾𑌸𑌨𑍇 𑌸𑌤𑌿 ।
𑌬𑌨𑍍𑌧𑌤𑍍𑌰𑌯𑌮𑌨𑌾𑌯𑌾𑌸𑌾𑌤𑍍 𑌸𑍍𑌵𑌯𑌮𑍇𑌵𑍋𑌪𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 ॥ ௪௨ ॥

(இ-ள்) உன்மனீயவஸ்தையாகிய கலை வருத்தமில்லாமல் தானே யுண்டாகின்றது. முற்கூறியவண்ணம் சித்தாசனமொன்றே திடமாகச் சேர்க்கப்படுமாயின்,

("𑌪𑌾𑌰𑍍𑌷𑍍𑌣𑌿𑌭𑌾𑌗𑍇𑌨 𑌸𑌮𑍍𑌪𑍀𑌡𑍍𑌯 𑌯𑍋𑌨𑌿𑌮𑌾𑌕𑍁𑌞𑍍𑌚𑌯𑍇𑌦𑍍𑌗𑍁𑌦𑌮𑍍 ॥

குதியால் யோனியைச் செவ்வையாகப் பீடித்துக் குதத்தைச் சுருக்கவேண்டும்" என்று இனிச்சொல்லப்படும் மூலபந்த முதலியவற்றிலுண்டாகும்) வருத்தமில்லாமல் அந்த மூன்றுபந்தங்களும் சுவயமாகவே(தாமே)யுண்டாகின்றன.

சந்திரரேகையைப்போல சந்தோஷத்தை யுண்டுபண்ணுவதாயிருத்தலால் உன்மனியைக் கலையென்றார். (௪௨)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌨𑌾𑌸𑌨𑌂 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌸𑌦𑍃𑌶𑌂 𑌨 𑌕𑍁𑌮𑍍𑌭𑌃 𑌕𑍇𑌵𑌲𑍋𑌪𑌮𑌃 ।
𑌨 𑌖𑍇𑌚𑌰𑍀𑌸𑌮𑌾 𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑌾 𑌨 𑌨𑌾𑌦𑌸𑌦𑍃𑌶𑍋 𑌲𑌯𑌃 ॥ ௪௩ ॥

(இ-ள்) சித்தாசனத்திற்குச் சமமான ஆசனமுமில்லை. கேவல கும்பகத்திற்குச் சமமான கும்பகமுமில்லை. கேசரிமுத்திரைக்குச் சமமான முத்திரையுமில்லை. நாதத்திற்குச் சமமான இலயமுமில்லை. (௪௩)

௧௪. பதுமாசனம்.

(அ-கை) இனிப் பதுமாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

𑌵𑌾𑌮𑍋𑌰𑍂𑌪𑌰𑌿 𑌦𑌕𑍍𑌷𑌿𑌣𑌂 𑌚 𑌚𑌰𑌣𑌂 𑌸𑌂𑌸𑍍𑌥𑌾𑌪𑍍𑌯 𑌵𑌾𑌮𑌂 𑌤𑌥𑌾
𑌦𑌕𑍍𑌷𑍋𑌰𑍂𑌪𑌰𑌿 𑌪𑌶𑍍𑌚𑌿𑌮𑍇𑌨 𑌵𑌿𑌧𑌿𑌨𑌾 𑌧𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌕𑌰𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌂 𑌦𑍃𑌢𑌮𑍍 ।
𑌅𑌙𑍍𑌗𑍁𑌷𑍍𑌠𑍌 𑌹𑍃𑌦𑌯𑍇 𑌨𑌿𑌧𑌾𑌯 𑌚𑌿𑌬𑍁𑌕𑌂 𑌨𑌾𑌸𑌾𑌗𑍍𑌰𑌮𑌾𑌲𑍋𑌕𑌯𑍇𑌤𑍍
𑌏𑌤𑌦𑍍𑌵𑍍𑌯𑌾𑌧𑌿𑌵𑌿𑌨𑌾𑌶𑌕𑌾𑌰𑌿 𑌯𑌮𑌿𑌨𑌾𑌂 𑌪𑌦𑍍𑌮𑌾𑌸𑌨𑌂 𑌪𑍍𑌰𑍋𑌚𑍍𑌯𑌤𑍇 ॥

இடது தொடையின்பேரில் வலது பாதத்தையும் அப்படியே வலது தொடையின்பேரில் இடது பாதத்தையும் செவ்வையாக வைத்துப், பின்புறமாய் விதியோடு இரண்டு கைகளாலும் இரண்டு காற்பெருவிரல்களையும் திடமாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு, இருதயத்திற்குச் சமீபத்தில் (நாலங்குலம் இடையிருக்கும்படி) மோவாய்க்கட்டையை வைத்து; நாசிநுனியைப் பார்க்கவேண்டும். இது யோகிகளுக்கு வியாதியை நாசஞ்செய்யும் ‡ பத்மாசனமென்று சொல்லப்படும். ([illegible])

கரு. மச்சேந்திரபதுமாசனம்.

(அ-கை) மச்சேந்திரநாதரால் கொள்ளப்பட்ட பத்மாசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* 𑌉𑌤𑍍𑌤𑌾𑌨𑍌𑌚𑌰𑌣𑍌𑌕𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌊𑌰𑍁𑌸𑌂𑌸𑍍𑌥𑍌𑌪𑍍𑌰𑌯𑌤𑍍𑌨𑌤𑌃 ।
𑌊𑌰𑍁𑌮𑌧𑍍𑌯𑍇𑌤𑌥𑍋𑌤𑍍𑌤𑌾𑌨𑍌 𑌪𑌾𑌣𑍀𑌕𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾𑌤𑌤𑍋𑌦𑍃𑌶𑍌 ॥

𑌨𑌾𑌸𑌾𑌗𑍍𑌰𑍇𑌵𑌿𑌨𑍍𑌯𑌸𑍇𑌦𑍍𑌰𑌾𑌜𑌦𑌨𑍍𑌤𑌮𑍂𑌲𑍇𑌤𑍁𑌜𑌿𑌹𑍍𑌵𑌯𑌾
𑌉𑌤𑍍𑌤𑌂𑌭𑍍𑌯𑌚𑌿𑌬𑍁𑌕𑌂𑌵𑌕𑍍𑌷𑌸𑍍𑌯𑍁𑌤𑍍𑌥𑌾𑌪𑍍𑌯𑌪𑌵𑌨𑌂𑌶𑌨𑍈𑌃 ।
𑌇𑌦𑌂𑌪𑌦𑍍𑌮𑌾𑌸𑌨𑌂𑌪𑍍𑌰𑍋𑌕𑍍𑌤𑌂𑌸𑌰𑍍𑌵𑌵𑍍𑌯𑌾𑌧𑌿𑌵𑌿𑌨𑌾𑌶𑌨𑌂 ।
𑌦𑍁𑌰𑍍𑌲𑌭𑌂𑌯𑍇𑌨𑌕𑍇𑌨𑌾𑌪𑌿𑌧𑍀𑌮𑌤𑌾𑌲𑌭𑍍𑌯𑌤𑍇𑌭𑍁𑌵𑌿 ॥ [illegible]

(இ-ள்) இரண்டு புறங்கால்களையும் பிரயத்தினத்தால் தொடையின் பேரிற்சேர்த்து, இரு தொடையின்மத்தியில் இரண்டு கைகளையும் பொருந்தச்செய்து தொடையில் சேர்க்கப்பட்ட பாதமிரண்டின் கணைக்காலிலொட்டிய பின்புறமுடையதாக இடதுகையினை யொட்டச்செய்து, அதன்பேரில் வலதுகையை ஒட்டச்செய்து, அதன்பின்

பார்வையிரண்டனையும் நாசி நுனியில் நிச்சலமாக (அசைவில்லாததாக)ச் சேர்த்து, முன்பற்களினிருபுறத்திலுமிருக்கும் † மூலத்தில் நாவினால் ஸ்தம்பித்து, மார்பில் மோவாய்க்கட்

‡ இவ்வாசனம் சாண்டில்யம், திரிசிகி, வராகம், தர்சனம், யோக தண்டலிமுதலிய வுபநிஷதங்களிற் சொல்லப்பட்டுளது.

* இவை கோரக்ஷபத்ததியிலுள்ள சுலோகங்கள்.

† இந்த ஜிவ்ஹாபந்தம் குருமுகமாக வறியத்தக்கதாம்.

டையை வைத்து, மெல்ல மெல்ல * வாயுவை யெழுப்புதல். சர்வவியாதிகளையும் நாசஞ் செய்யும் பதுமாசனமெனப்படும். (பாக்கியஹீனனாகிய) எவனாலும் அடைதற்கரிதாம். ஆனால் புவியில் புத்திமானாலடையப்படுகின்றது.

யதார்த்தமாக ஜிவ்ஹாபந்தத்தினாலேயே மூலபந்தம் செய்யப்பட்டதாமென்று ஹடாகமத்தை யறிந்தவர் கூறுவர். (கரு-சகூ-சஎ)

கசு. வேறுபதுமாசனம்.

(அ.கை) இதுவும் மஹாயோகிகளுக்குச் சம்மதமாமென்பதை விளக்கும்பொருட்டுப், பதுமாசனத்தில் வேறு செய்கைப் பேதத்தையுங் கூறுகின்றார் :—

𑌕𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌸𑌂𑌪𑍁𑌟𑌿𑌤𑍌 𑌕𑌰𑍌 𑌦𑍃𑌢𑌤𑌰𑌂 𑌬𑌦𑍍𑌧𑍍𑌵𑌾 𑌤𑍁 𑌪𑌦𑍍𑌮𑌾𑌸𑌨𑌂
𑌗𑌾𑌢𑌂 𑌵𑌕𑍍𑌷𑌸𑌿 𑌸𑌨𑍍𑌨𑌿𑌧𑌾𑌯 𑌚𑌿𑌬𑍁𑌕𑌂 𑌧𑍍𑌯𑌾𑌯𑌂𑌶𑍍𑌚 𑌤𑌚𑍍𑌚𑍇𑌤𑌸𑌿 ।
𑌵𑌾𑌰𑌂 𑌵𑌾𑌰𑌮𑌪𑌾𑌨𑌮𑍂𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌮𑌨𑌿𑌲𑌂 𑌪𑍍𑌰𑍋𑌤𑍍𑌸𑌾𑌰𑌯𑌨𑍍𑌪𑍂𑌰𑌿𑌤𑌂
𑌨𑍍𑌯𑌞𑍍𑌚𑌨𑍍𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌮𑍁𑌪𑍈𑌤𑌿 𑌬𑍋𑌧𑌮𑌤𑍁𑌲𑌂 𑌶𑌕𑍍𑌤𑌿𑌪𑍍𑌰𑌭𑌾𑌵𑌾𑌨𑍍𑌨𑌰𑌃 ॥

(இ-ள்) பதுமாசனத்தை திடமாகச் சேர்த்துக், கைகளைச் சம்புடமாகச் செய்து மடியில் வைத்து, மார்பில் மோவாய்க்கட்டையைத் திடமாக நிறுத்தி (ஜாலந்தரபந்தத்தைச் செய்து தனது இஷ்டதேவதையை அல்லது பிரஹ்மத்தை)ச் சித்தத்தில் தியானித்துக்கொண்டு. அடிக்கடி அபானவாயுவை மேலெழுப்பி (மூலபந்தனஞ் செய்து), சுழுமுனைமார்க்கத்தால் பிராணனை மேற்கொண்டுபோய்ப் பூரகத்தால் உட்கொண்டபிராணனைக் கீட்செலுத்(பிராணாபான ஐக்கியஞ் செய்)தலால், புருஷன் ஆதாரசக்தியாகிய குண்டலியின் பிரபாவத்தால் (சாமர்த்தியத்தால்) நிகரற்ற ஞானத்தை † அடைகிறான்.

---

* இதனால் மூலபந்தஞ் சொல்லப்பட்டது. இதுவும் குருமுகமாகவே யறியத்தக்கதாம்.

† இதனை முக்தபதுமாசனமென்றும், பத்தபதுமாசனமென்றும் சிலர் கூறுவர். பத்மாசனத்தில் கிரமமொழிந்தமற்றை யவயவங்கள் வக்கிரகதியின்றியிருத்தலின், சுவாசம் செவ்வையாய் வெளிப்படும், இரத்தம் அர்

" ஓம் தத்ஸதிதி நிர்தேசோ ப்ரஹ்மணஸ்த்ரிவித: ஸ்ம்ருத:

பிரஹ்மத்திற்கு ஓம் தத் ஸத் என்று மூன்று விதமாகிய நிர்த்தேசம் (பெயர்) சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது" என்னும் பகவானது வாக்கியத்தால் தத் (அது) என்பதற்குப் பிரஹ்மமென்பது பொருள். மார்பில் மோவாய்க்கட்டையைத் திடமாக வைத்து என்பதற்கு மார்பிற்குச் சமீபத்தில் நாலங்குலம் இடைவெளியுள்ளதாக மோவாய்க்கட்டையை வைத்தென்று யோகிகளின் சம்பிரதாயத்தாலறியவேண்டும். பிராணாயாம விசேஷத்தால் குண்டலினிசக்தி விழிக்கின்றது. குண்டலினிசக்தி விழிக்குங்கால் பிராணன் சுழுமுனைமார்க்கமாகப் பிரஹ்மரந்திரத்தை யடைகின்றது. * பிரஹ்மரந்திரத்தை யடைந்தகாலத்துச் சித்தத்திற்கு ஸ்திரத் தன்மையுண்டாகின்றது. சித்தம் ஸ்திரமாகவே, சமாதியால் ஆத்மசாக்ஷாத்காரம் உண்டாகின்றதென்பதுபொருள். (௪௯)

(அ-கை) இதுவுமது :—

பத்மாஸநே ஸ்திதோ யோகீ நாடீத்வாரேண பூரிதம்

மாருதம் தாரயேத்யஸ்து ஸ முக்தோ நாத்ர ஸம்சய: ॥

(இ-ள்) பத்மாசனத்திலிருக்கும் எந்த யோகி (யோகப்பியாசி) பூரகத்தா லுட்செலுத்திய வாயுவைச் சுழுமுனைமார்க்கத்தால் கபாலத்திற் கொண்டுபோய் ஸ்திரமாக்குகின்றானோ, அவன் முக்தனாகின்றான். இதிற் சமுசயமில்லை. (௫௰)

௧௭. சிம்மாசனம்.

(அ-கை) சிம்மாசனத்தைக் கூறுகின்றார் :—

தந்த நாடிகளில் செவ்வையாய் ஓடும்; கிரமமாகச் சுவாசம் வசப்பட்டு விருத்தி ஏகாக்கிரத்தையடையும். எல்லாரோகங்களும் நீங்கிச் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமுண்டாகும்; நித்திரை சோம்பல்கள் நீங்கிச் சுறுசுறுப்புண்டாகும்.

* இதனைத் தியானபிந்தூபநிஷத்திற் காண்க.

* கு³ல்பௌ² ச வ்ருஷணஸ்யாத⁴:
ஸீவந்த்யா: பார்ஶ்வயோ: க்ஷிபேத் |
த³க்ஷிணே ஸவ்யகு³ல்ப²ம் து
த³க்ஷகு³ல்ப²ம் து ஸவ்யகே || ௫௦ ||

(இ-ள்) பரடுகளிரண்டையும் பீஜத்திற்குக் கீழ்ப்பாகத்தி லுள்ள நரம்பின் இருபக்கங்களிலும் சேர்க்கவேண்டும். அதாவது வலதுபுறத்தி லிடதுபரட்டையும் இடதுபுறத்தில் வலது பரட்டையும் சேர்க்கவேண்டும். (௫௦)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* ஹஸ்தௌ து ஜாந்வோ: ஸம்ஸ்தா²ப்ய
ஸ்வாங்கு³லீ: ஸம்ப்ரஸார்ய ச |
வ்யாத்தவக்த்ரோ நிரீக்ஷேத
நாஸாக்³ரம் ஸுஸமாஹித: || ௫௧ ||

(இ-ள்) முழந்தாளின்பேரி லிரண்டு கைகளையும் நன்றாய்ப் பொருந்தும்படியாக வைத்துக், கைவிரல்களைச் செவ்வையாய் விரித்து, வாய்திறந்து நாக்கை நீட்டிக்கொண்டு, ஏகாக்கிரசித்தனாய் நாசிநுனியைப் பார்த்திருக்கவேண்டும். (௫௧)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* ஸிம்ஹாஸநம் ப⁴வேதே³த
த்பூஜிதம் யோகி³புங்க³வை: |
ப³ந்த⁴த்ரிதயஸந்தா⁴நம்
குருதே சாஸநோத்தமம் || ௫௨ ||

(இ-ள்) யோகசிரேஷ்டர்களால் பூஜிக்கப்பட்டதும், சொல்லப்பட்ட ஆசனங்களெல்லாவற்றினும் சிரேஷ்ட...
இது சிம்மாசனமாம். இது மூன்று பந்தங்
யாக்குகின்றது.

---

* இக்குறியிட்டவை ச...
சனம் திரிசிகி, வராகம், தர்...
களிற் சொல்லப்பட்டுள்ளன,

௧௮. * பத்திராசனம்.

(அ-கை) பத்திராசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* 𑌗𑍁𑌲𑍍𑌫𑍌𑌚𑌵𑍃𑌷𑌣𑌸𑍍𑌯𑌾𑌧𑌃
𑌸𑍀𑌵𑌨𑍍𑌯𑌾𑌃𑌪𑌾𑌰𑍍𑌶𑍍𑌵𑌯𑍋𑌃𑌕𑍍𑌷𑌿𑌪𑍇𑌤𑍍 |
𑌸𑌵𑍍𑌯𑌗𑍁𑌲𑍍𑌫𑌂𑌤𑌥𑌾𑌸𑌵𑍍𑌯𑍇
𑌦𑌕𑍍𑌷𑌿𑌣𑌗𑍁𑌲𑍍𑌫𑌂𑌤𑍁𑌦𑌕𑍍𑌷𑌿𑌣𑍇 ‖ ௫௩ ‖

(இ-ள்) பீஜத்தின் கீழ்ப்பாகமாகிய நரம்பினிருபக்கங்களிலும் காற்பரடுகளைச் சேர்க்கவேண்டும். அதாவது இடதுபுறத்தில் இடதுபரட்டையும் வலதுபுறத்தில் வலதுபரட்டையும் சேர்க்கவேண்டும். (௫௩)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* 𑌪𑌾𑌰𑍍𑌶𑍍𑌵𑌪𑌾𑌦𑍌𑌚𑌪𑌾𑌣𑌿𑌭𑍍𑌯𑌾𑌂
𑌦𑍃𑌢𑌂𑌬𑌦𑍍𑌧𑍍𑌵𑌾𑌸𑍁𑌨𑌿𑌶𑍍𑌚𑌲𑌮𑍍 |
𑌭𑌦𑍍𑌰𑌾𑌸𑌨𑌂𑌭𑌵𑍇𑌦𑍇𑌤𑌤𑍍
𑌸𑌰𑍍𑌵𑌵𑍍𑌯𑌾𑌧𑌿𑌵𑌿𑌨𑌾𑌶𑌨𑌮𑍍 ‖ ௫௪ ‖
𑌗𑍋𑌰𑌕𑍍𑌷𑌾𑌸𑌨𑌮𑌿𑌤𑍍𑌯𑌾𑌹𑍁𑌰𑍍 𑌇𑌦𑌂𑌵𑍈𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌃 ‖

(இ-ள்) இருபக்கங்களின் (பாரிசங்களின்) சமீபத்திலுள்ள இரண்டுபாதங்களையும் இரண்டு கைகளாற் பலமாகச்சேர்த்து (ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய விரல்களுடையதும் வயிற்றோடொட்டியதுமாகிய கைகளாற்கட்டி)க்கொண்டு இருக்கவேண்டும். இது சகலவியாதிகளையும் நாசஞ்செய்யும் பத்திராசனமாம். சித்தர்களாகிய யோகிகள் இந்தப் பத்திராசனத்தைக் † கோரக்ஷாசனமென்று கூறுவர்.

பெரும்பாலும் கோரக்கரா லப்பியசிக்கப்பட்டமையால் இதனைக் கோரக்காசனமென்று கூறுவர். (௫௪)

---

* இக்குறிப்பிடப்பட்டவை சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியங்கள் பத்திராசனம் திரிசிகி, வராகம், தர்சனம், சாண்டில்யம் என்னும் உபநிடதங்களிலும் சூதசங்கிதை, சநத்குமாரசங்கிதைமுதலிய புராணங்களிலும் கூறப்பட்டுளது.

† இந்நூலிற் சொல்லப்படாதனவாய் உருத்திரயாமளம் ஹடரத்நாவலிமுதலியவற்றிற் கூறப்பட்டுள்ள சில ஆசனங்கள் வருமாறு:—

கக. வல்லரியாசனம்.

சமமாகப் பதுமாசனத்தி லிருந்துகொண்டு, அப்பாதங்களை யும் தொடையையும் ஒட்டி முழங்கைகளைவைத்து, இரண்டுகை களையும் கோர்த்துச் சிரசின்பேரில்வைத்து, மோவாய்க்கட்டை யை மார்பில் பொருந்தச்சேர்த்து, வாயுவை நிரோதித்து, ஏகாக் கிரசித்தமாயிருக்கவேண்டும். இது வல்லரியாசனம்.

எப்போது சரீரத்தி லுதிரமுதித்து மிகுந்த தாகமும் வாயு கீழ்ச்செல்லுதலுமுண்டாகின்றதோ, அப்போது விவேகிகள் மெல்ல இவ்வாசனத்தை விடவேண்டும். இது மிக வுக்கிரமான சுரத்தைக் கெடுக்கும். உண்ட அன்னங்களை ஜீரணிப்பித்து ஜட ராக்கினியை விருத்திசெய்யும்.

உ௦. விருச்சிகாசனம்.

இரண்டு கைகளையும் பூமியிலூன்றி, இரண்டு முழங்கைகளை யும் விலாப்பக்கத்திற் சேர்த்து, மோவாய்க்கட்டையைக் கீழே வைத்து, தேளின் கொடுக்குப்போன்றதாக இரண்டு பாதங்களை யும் சிரசின்பேரில் வைத்தல், விருச்சிகாசனமாம்.

உக. குப்ஜிகாசனம்.

பாதங்களை மூலத்தில் மாறிவைத்து திரியக்கைப்போலக் கொஞ்சங்குனிந்து முழங்காலில் தலையை வைத்துக்கொண்டிருத் தல் குப்ஜிகாசனம். இது அக்கினியை விருத்திசெய்யும்.

உஉ. பாரிசுவோபாதாசனம்.

சமானபூமியில் படுத்துக்கொண்டு, இரண்டுகைகளையும் இர ண்டுவிலாக்களினிடையாகிய முதுகிற்சேர்த்து, ஒன்றை யொன் றுற் செவ்வையாய்ப் பிடித்துக்கொண்டிருத்தல் பாரிசுவோபா தாசனமெனப்படும்.

உ௩. யோகாசனம்.

“ உத்தாநௌ சரணௌ க்ருத்வா ஸம்ஸ்தாப்ய ஜாநு-
நோ ஹஸ்தௌ ஸம்ஸ்தாப்ய உத்தாநௌ

முழந்தாள்களின்பேரில் ம...
வைத்து ஆசனத்தின்பேரில் ...
யும் வைத்துப்.

𑌪𑍂𑌰𑌕𑍈𑌰𑍍𑌵𑌾𑌯𑍁𑌮𑌾𑌪𑍂𑌰𑍍𑌯 𑌨𑌾𑌸𑌾𑌗𑍍𑌰𑍇 𑌚𑌾𑌵𑌲𑍋𑌕𑌯𑍇𑌤𑍍 ।
𑌯𑍋𑌗𑌾𑌸𑌨𑌂 𑌭𑌵𑍇𑌦𑍇𑌤𑌦𑍍𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌾𑌂 𑌯𑍋𑌗𑌸𑌾𑌧𑌨𑍇 ॥

பூரகங்களால் வாயுவையிழுத்து நாசிநுனியைப் பார்க்கவேண்டும். இது யோகிகளின் யோகசாதனமான யோகாசனமாம்

முழங்காலுக்குக்கீழ் யோகபட்டையைச் சேர்த்து, இரண்டு பாதங்களையும் பூமியில்வைத்து, இரண்டு முழங்கைகளையும் தொடைகளுக்கு மத்தியில்வைத்து இரண்டு கைகளையும் கன்னத்திற் சேர்த்திருத்தலும் யோகாசன மெனப்படும். குதத்தைக் கரடுகளால் அழுத்தி நேராக நிமிர்ந்திருத்தலையும், யோகாசனமென்று கூறுவர். இவ்வாசனம் திரிசிகியுபநிஷதத்திற் கூறப்பட்டுளது.

உச. கபாலாசனம்.

தலைகிழா யிருத்தலாகிய விபரீதகரணியைக் கபாலாசனமென்றும், அதோமுகாசனமென்றும், ககாசனமென்றும் கூறுவர். இக்ககாசனத்தால் சிரமம் நீங்கும். அதனையே மேலும் மேலும் செய்தலால் விஷயத்தினாலுண்டாகும் சிரமம் நீங்குகின்றது.

உரு. டிட்டிபாசனம்.

கைகளை யூன்றி, இரண்டு பாதங்களையும் சிரசின்பேரில் வைத்துப் பின்பாகத்தை யுயர்த்துதல், டிட்டிபாசனம்.

உசு. பூர்வதாநுசனம்.

கால்விரல்களை மடித்துப் பூமியிலூன்றிக், கடிதடங்களைப் பரடுகளில் வைத்துச், சிரசைக் கைகளாலும் இடையை முழங்கைகளாலும் அழுந்தப் பிடித்துக்கொண்டு இடுப்பு நிமிர்ந்திருத்தல், பூர்வதாநுசனம்.

உஎ. அர்ப்பகாசனம்.

இரண்டுபாதங்களையும் பூமியில் வைத்துக் கடிதடங்களைப் பூமியில் வைத்தாவது வைக்காமலாவது முழந்தாள்களின்பேரில் சிரசைவைத்து, முழந்தாள்களை இரண்டுகைகளாலும் சுற்றிப் பிடித்துக்கொண்டிருத்தல் அர்ப்பகாசனம்.

உஅ. காமதகனுசனம்.

நானிவிரல்களைப் பூமியிலூன்றி, முழந்தாள்களைக் கீழூன்றாமல் குதிகளை யோனியிற் பொருத்தி, ஹம்ஸதண்டத்தின்பேரில் கைகளையூன்றிப் புருவநடுவைப் பார்த்திருத்தல் காமதகனுசனம்.

உகூ. கேசரியாசனம்.

பீஜத்தின் கீழ்ச்சிவனியிடத்துப் பாட்டைவைத்து, முழங்கையை முழந்தாளில்வைத்து, அங்குலியை விரித்து நாசியைப் பார்த்திருத்தல் கேசரியாசனம்.

௩0. சோபாசிரயாசனம்.

யோகப்பட்டை சேர்த்திருத்தல் சோபாசிரயாசனம். இதனை ஸ்திராசனமென்றும் கூறுவர்.

௩௧. பரியங்காசனம்.

பச்சிமதானுசனத்தைப் பரியங்கமென்பதோடு முழந்தாள்களில் கைகளை நீட்டிச் சயனித்தலையும் பரியங்காசனமென்பர். சிலர் வீராசனத்தைப் பரியங்காசனமென்றுங் கூறுவர். வேறு வகையாகவும் மதங்கப்பாரமேசுவராகமத்தின் யோகபாதத்திற் கூறப்பட்டுளது. விரிவஞ்சிவிடுக்கப்பட்டது.

௩௨. பத்தாசனம்.

பிருஷ்டத்தில் இரண்டு பாதங்களையும் வைத்துப், பிடரியில் இரண்டுகைகளையும் வைத்துக் காயத்தைச் சுருக்கிப்பிடித்தல், பத்தாசனமாம்.

௩௩. லௌல்யாசனம்.

குக்குடாசனத்திலிருந்து தலையைக் கீழேசாய்த்தல், லௌல்யாசனம். இது சரீரத்திற்கு சீதளத்தையும் குண்டலியின் விழிப்பையுந் தரும்.

௩௪. பத்தயோனியாசனம்.

இலிங்கமென்னும் குஹ்யமுதலியவற்றைப் பந்தித்தலாகிய யோனியாசனத்தைச்செய்து, உதடுகளைச் சுண்டுவிரல்களாலும் நாசித்துவாரங்களை மோதிரவிரல்களாலும் நேத்திரங்களை நடு

விரல்களாலும் காதுகளைச் சுட்டுவிரல்களாலும் மூடுதல் பத்த யோனியாசனம்.

௩௫. பேகனுசனம்.

இரண்டு பாதங்களையும் தோளின்பேரில் வைத்து, அப்பாதங்களின்மேல் இரண்டு கைகளையும் வைத்திருத்தல் பேகனுசனம்.

௩௬. மகாபேகாசனம்.

சர்வாங்கங்களையும் ஆகாயத்தில் உயர்த்துதலாகிய கேசராசனம் மகாபேகாசனமெனப்படும்.

௩௭. பிராணுசனம்.

ஒரு பாதத்தைத் தொடையிலும் மற்றப்பாதத்தைத் தோளிலுமாகச் சேர்த்திருத்தல் பிராணுசனம். இதுசகல சித்திகளையும் தரும்.

௩௮. அபானுசனம்.

மூலத்தினின்றும் வாயுவை யெழுப்பிப் பரவச்செய்து, பிரயத்தினத்தால் ஒரு பாதத்தைத் தோளில்வைத்து, மற்றொருபாதத்தால் நிற்றல் அபானுசனம். இது சர்வபூரகங்களுக்கும் ஆசிரயமாம்.

௩௯. சமானுசனம்.

ஒரு பாதத்தைத் தொடையில்வைத்து, மற்றப் பாதத்தைக் குஹ்யமாகிய இலிங்கத்துவாரத்திற் சேர்த்தல் சமானுசனமாம்.

௪௦. பைரவாசனம்.

கரங்களிரண்டையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து நேராக நிமிர்ந்து, முழந்தாள்களுக்குப் பக்கத்தில் இரண்டுகைகளையும் தண்டம்போல் வைத்திருத்தல் பைரவாசனம்.

௪௧. உத்தான மண்டூகாசனம்.

மண்டூகாஸநமாஸ்தா²ய கூர்பராப்⁴யாம் த்⁴ருதம் ஶிர: |
[illegible] ||

மண்டூகாசனம் சேர்த்து முழங்கையிரண்டினலும் சிரசைப் பற்றி இடதுகையினல் வலது புஜதண்டத்தையும் வலதுகையி

னல் இடது புஜதண்டத்தையும் பிடித்திருத்தல் உத்தான மண்டூ காசனமாம்.

சஉ. மர்க்கடாசனம்.

கைகளாற் பாதங்களைச் செவ்வையா யழுத்திப் பாதமத்தி யில் சிரசை விற்போல் வைத்து அங்குஷ்டங்களைத் திடமாகப் பிடித்துக் கொண்டிருத்தல் மர்க்கடாசனம்.

சங. ஏகபாதவாசனம்.

ஒரு பாதத்தை நீட்டி, மற்றப்பாதத்தைக் கழுத்தின்பே ரில் வைத்து, இரண்டு கைகளையும் கோர்த்து, அதின்மேல் வை த்துக்கொண்டிருத்தல் ஏகபாதவாசனம்.

சச. பணீந்திராசனம்.

இரண்டு கால்களையும் சுற்றிக்கொண்டு இரண்டு கைகளில் நிற்றல் பணீந்திராசனம்.

சரு. யோகநித்திராசனம்

கால்களால் கழுத்தைச் சுற்றிக் கைகளைப் பின்புறம் கட்டிக் கொண்டு சயனித்தல் சுகத்தைத் தரும் யோகநித்திராசனமாம்.

சசு. சுகாசனம்.

எப்படியிருந்தால் ஸ்திரமும் சுகமு முண்டாகுமோ, அப் படியிருத்தல் சுகாசனம். இதை அசக்தன் ஆசிரயிக்கவேண்டு மென்று திரிசிகிசாண்டில்யோபநிஷதங்களிலும் தரிசனோபநிஷதத் திலும் சூதசங்கிதையிலும் சொல்லியிருக்கின்றது.

சஎ. தண்டாசனம்.

உட்கார்ந்து விரல்களையும் பரடுகளையுஞ் சேர்த்துத் தொடை கணைக்கால் பாதமென்பவைகளைப் பூமியிற்பொருந்த நீட்டிக் கைகளைச் சிரசுக்குமேல் நீட்டித் தண்டத்தைப்போற் சயனித்தல் தண்டாசனம். இதனை ஜேஷ்டிகாசன மென்றும் கூறுவர்.

சஅ. சக்கிராசனம்.

வலதுகாற்பரட்டில் இடதுதொடையையும் இடதுகாற்பரட் டில் வலதுதொடையையும் வைத்து உடல் நிமிர்ந்திருத்தல் வரா கோபநிஷதத்திற் கூறிய சக்கிராசனமாம்.

சக. வேறு சக்கிராசனம்.

குனிந்து இரண்டுபாதாங்குஷ்டங்களையும் இரண்டு கைகளாற் பிடித்திருத்தலையும் சிலர் சக்கிராசன மென்றும், வர்த்துலாசன மென்றும் கூறுவர். இதனால் பிராணவாயு அதோகதி அபானவாயு ஊர்த்துவகதியுமாய்க் குண்டலியின் விழிப்புண்டாம்.

ரு௦. அர்த்தாசனம்.

வீராசனமே ருத்திரகீதையில் அர்த்தாசனமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

ருக. பர்வதாசனம்.

மலைபோ லசையாதிருத்தல் பர்வதாசனம்.

இப்படியே பாதபீடாசனம், நிராலம்பம், கிரௌஞ்சநிஷதனம், ஹஸ்திநிஷதனம், பாதபந்தம், சமஜாநு, ஏகஜாநு, விதானனம், விசித்திரகரணி, பிண்டமயூரம், அர்த்தசந்திரகம், தார்க்ஷியம், சூலம், கட்கம், முத்கரம், திரிபதம், காஷ்டம், தாணு, ஹஸ்திகர்ணிகம், பீமம், சர்வதோபத்திரம், ஆநாலிகம், மிருகவைணிகம், வராகம், வியாக்கிரம், குஞ்சரம், பீடம் என அநேக ஆசனங்களின் பெயர்கள்மாத்திரம் சாஸ்திரங்களிலும் சௌரமுதலிய புராணங்களிலும் காணப்படுகின்றன. முற்கூறிய ஆசனங்களை அப்பியசிக்குங்கால்ஒரு ஆசனத்திலிருந்து வேறு ஆசனத்தை யாரம்பிக்கவேண்டும். ஒரு ஆசனத்தையே மாறுவதால் அது இரண்டாசனமாகின்றது. ஆசனங்களுள் சில தேகவியாதிகளை நீக்குவனவாயும் சில பிராணனைச் சுழுமுனைமார்க்கத்திற் செலுத்துவனவாயுமிருக்கின்றன.

ஆசனம் எவனால் ஜெயிக்கப்படுகின்றதோ, அவனால் மூன்றுலகமும் ஜெயிக்கப்படுமென்பது தரிசனோபநிஷத்தும் திரிசிகியுபநிஷத்துமாம்.

ருஉ. யோனிமுத்ராசனம்.

இடதுபாட்டை குதத்திலும் வலதுபாட்டை துவஜ(லிங்க)த்தின்மேலும் வைத்து இவ்விதத்தால் உத்தமமான யோனிமுத்ராபந்தமென்னும் ஆசனமாகின்றது.

௫௩. திருடாசனம்.

இடதுகையினை மடித்து முழங்கை பூமியிற்படும்படியாக உள்ளங்கையாதாரத்தில் சிரசு பொருந்தும்படிசெய்து இடது புறத்தில் திரும்பிப்படுத்து பீஜங்கள் நெருக்குப் படாமலிருக்கும்படி இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அசையாது படுத்திருத்தல் திருடாசனம்.

சொப்பனம் வாராது; இந்திரியஸ்கலனமாகாது, வாயுவின் கதி செவ்விதாயிருந்து ரோகமுண்டாக்காது; ஜடராக்கினி விருத்தியாம். இவ்வாசனத்தில் தூங்கும்பக்ஷத்தில் வெகுகாலத் தூக்கத்தின் சுகத்தினைத் தருமாகலின் யோகாப்பியாசி இவ்வாசனத்தில் தூங்குதல் தகுதியாம். இவ்வாறே வலதுபக்கமும் திரும்பிப் படுக்கவேண்டும். இது சவ்வியாபசவ்ய(வலமிட)மாம்.

௫௪ பவனமுக்தாசனம்

வலதுகுதியினை வலதுபுட்டத்திலும் இடதுகுதியினை இடதுபுட்டத்திலும் பொருந்தும்படி பீஜங்களின் இருபுறத்திலும்வைத்து இரண்டு முழங்காலையும் நெருக்கி இருகைகளாலும் முழந்தாளின்மேலிருந்து கட்டியுட்கார்தல் பவனமுக்தாசனமாம். இதனால் மலாசயத்திருக்கும் அபானவாயு நசிக்கும்.

௫௫ வாமபாதபவனமுக்தாசனம்.

இடதுகாற்குதியினைக் குறுக்காகத்திருப்பி லிங்கஸ்தானத்தில்வைத்து வலதுகாலை நிற்கவைத்து அக்குதியினை இடதுகாற் பெருவிரலை யொட்டும்படிவைத்துட்கார்ந்து முழங்காலை வலது கக்கத்தின் கீழ்ச்சேர்த்து இரண்டுகைகளாலும் கட்டிக்கொண்டு உட்கார்ந்திருத்தல் வாமபாதபவனமுக்தாசனமாம். இதனால் மலாசயம் சுத்தியாகும்.

௫௬. தக்ஷிணபாதபவனமுக்தாசனம்.

வாமபாதபவனமுக்தாசனத்திற்குச் சவ்யாபசவ்ய பேதமாய் வலதுக்கு இடமும் இடதுக்கு வலமுமாகக் கொள்ளவேண்டும்.

௫௭. தீராசனம்.

இரண்டுகுதிகளையும் குதத்துவாரத்திற்கு இருபுறங்களிலும் வைத்து இரண்டு முழந்தாள்களையும் நுனிப்பாகம் பூமியில் படும்

படி உட்கார்ந்து வலது உள்ளங்கையினை இடது விலாவிலும் இடது உள்ளங்கையினை வலது விலாவிலும் வைக்கவேண்டும். இது நித்திரை சோம்பல்களைக் கெடுக்கும்.

௫௮. சுவாசகமனுசனம்.

வலதுகால் நுனிவிரலில் உட்கார்ந்து, சரீரபாரமுழுவதினையும் அந்த நுனிவிரலில்வைத்து, வலது முழங்காலை வலதுகக்கத்தின் கீழ்ச்சேர்த்து, அம்முழங்காலினை இரண்டு கைகளாலும் பொருந்தத்தழுவி, இடதுகாலினை குறுக்காய் மடித்து, இடது பாதத்தினை வலது புறங்காலின்மேரில் வைத்துட்காருதல் தக்ஷிணசுவாசகமனுசனமாம். இப்படியே வலமிடமாக செய்தால் வாமசுவாசகமனுசனமாம். வாமாசனத்தினால் வாமசுவாசசயமும், தக்ஷிணாசனத்தினால் தக்ஷிணசுவாசசயமும் சலித்துக்கொண்டிருக்கும். சுவாசகதிகளை மாற்றுவதற்கு இவ்வாசனமுபயோகமாம்.

௫௯. வாதாயனாசனம்.

வலதுகாலின்மேரில் நின்று இடதுகாற்குதியினை வலது (தொடையின்மேலுள்ள) சந்திலும், இடது முழங்காலை வலது குதிப்புறத்திலும்வைத்து இரண்டு கைகளையும் மார்பிற்சேர்த்து புருவநடுலக்ஷியத்தினைத் தியானித்திருத்தல் வாதாயனாசனமாம். இதனால் நித்திரை சோம்பல்நீங்கி சித்தம் ஏகாக்கிரத்தன்மையினையடையும்.

௬0. அர்த்தபாதாசனம்.

ஒற்றைக்காலில் செவ்வையாய் நின்று இரண்டாவது காற்குதியினை முதல் முழந்தாளில் சேர்த்து இரண்டுகைகளை இருதயத்திற் சேர்த்தல் அர்த்தபாதாசனமாம். இதனால் சுவாசகதி குறைந்து சரீரத்திற்குப் பலமுண்டாகும்.

௬௧. ஊர்த்துவபத்மாசனம்.

அர்த்தபத்மாசனத்திலுட்கார்ந்து சிரசை பூமியில் வைத்து இரண்டு உள்ளங்கைகளின் பேரில்வைத்து சரீரமுழுவதையும் மேலுயர்த்தி அசையாதிருத்தல் ஊர்த்துவபத்மாசனமாம். இதனால் பிராணவாயு கீழ்நோக்கும் அபானவாயுமேல் நோக்குவதலால் சுழுமுனைநாடியில் பிரவேசிக்கும்.

கூஉ. பூர்ணபாதாசனம்.

இரண்டு கால்களையும் பூமியின்பேரில்வைத்து கோணுமல் சரியாய் நின்று இரண்டு கைகளையும் முழந்தாளில் பொருந்தும்படி நீட்டியிருத்தல் பூர்ணபாதாசனமாம். இதனுல் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும்.

கூங. தக்ஷிணுசனம்.

வலதுகையினைத் தலையின் கீழ்வைத்துக்கொண்டு வலதுபுறமாகத்திரும்பி கால்களை நீட்டிப்படுத்திருத்தல் தக்ஷிணுசனமாம். இதனுல் சுவாசகதி குறையும்.

கூச. அந்வாசனம்.

பூமியிற் குப்புறப்படுத்து இரண்டுகைகளையும் இரண்டுகால்களையும் நீட்டியிருத்தல் அந்வாசனமாம். இது கோஷ்டத்துத் தங்கியுள்ள வாயுவினைக் கெடுக்கும்.

கூரு. வாமதக்ஷிணபாதாசனம்.

வலதுகாலின்பேரில் நின்று இடதுகாலைக் கோணுது முன்னே நீட்டி இரண்டு கைகளையும் இருதயத்துப் பொருத்தியிருத்தல் வாமதக்ஷிணபாதாசனமாம். இதனுல் வலது சுவாசம் நடக்கும். இவ்வாறே இடதுகாலின்பேரில் நின்றுல் இடது சுவாசம் நடக்கும்.

கூகூ. திவிபாதசிராசனம்.

உட்கார்ந்து இரண்டுபாதங்களையும் கழுத்தின்பேரில் வைத்து இருதயத்தில் கைகளைச் சேர்த்திருத்தல் திவிபாதசிராசனமாம். இதனைப் பாசினமுத்திரை யென்பர்.

வேறுவகை:—மேற்கூறியதுபோலத் தோளின்பேரில் பாதங்களைவைத்து இரண்டு கைகளையும் பூமியிலூன்றி அந்தப்பலத்தால் சரீரத்தினை மேலேயுயர்த்துதல் திவிபாதசிராசனமாம். இதனைச் சிலர் வஜ்ரோலிமுத்திரை யென்பர். வலது ஒன்றினைமாத்திரம் தோளில்வைத் துட்கார்ந்தால் தக்ஷிணபாதசிராசனமென்றும் இடதுபாதமொன்றனைமாத்திரம் தோளில் வைத்துட்கார்ந்தால் வாமபாதசிராசனமென்றும் சொல்லப்படும். இதனுல் குண்டலிவிழிப்பும் விந்து ஜயமுமுண்டாகும்.

௬௭. விருக்ஷாசனம்,

இரண்டு புறங்கைகளையும் பூமியிற்படும்படி கோர்த்துவைத்து அவ்வுள்ளங்கைகளின்மேல் சிரசை நிறுத்தி கால்களைமேலே ஆகாயத்தில் உயர்த்திவளையாது ஸ்திரமாக நின்று புருவநடுவைப் பார்த்திருத்தல் விருக்ஷாசனமாம்.

"வாமோரோர்மூலதேஶே ச யாம்யம் பாதம் நியாய து |
திஷ்டேத்து வ்ருக்ஷவத்பூமௌ வ்ருக்ஷாஸநமிதம் விது: ||

இடது தொடையினடியில் வலது பாதத்தினைவைத்து விருக்ஷம்போல் பூமியில் நிற்றல் விருக்ஷாசன மென்றறிவார்.

இதனால் பிராணவாயு சீக்கிரம் வசப்படுமாகலின் பிராணாப்பியாசி இதனைத்தினமும் ஆசிரயிக்கவேண்டும். இவ்வாறே தலையினைக் கீழேவைத்து மேலுயர்த்தியகால்களை முழந்தாள்களின் மீது மடித்து குதிகளை புட்டங்களிற் பொருத்திய ஸ்திரமாயிருக்கின் அது அர்த்தவிருக்ஷாசன மெனப்படும்.

௬௮. தாடாசனம்.

இரண்டுபாதங்களின்பேரில் நேராக நின்று இரண்டுகைகளையும் மேலுயர்த்திநிற்றல் தாடாசனமாம். இதனால் சுவாசகதி குறையும்.

௬௯. ஊர்த்துவதநுராசனம்.

கும்பிடு போடுவதுபோல் இரண்டு கைகளையும் இரண்டு கால்களையும் பூமியிலூன்றி இடுப்பினையும் மற்றச்சரீரத்தினையும் மேலுயர்த்தி பின்புறமாய்க்குனிந்திருத்தல் ஊர்த்துவதநுராசனமாம். இதனால் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும் அபானவாயு நசித்துப்போம்.

௭0. வாமசித்தாசனம், தக்ஷிணசித்தாசனம்.

இடது பாதத்தினைச் சீவனியில் வைத்து வலதுபாதத்தினை நீட்டி எதிரில் வைத்து உட்காருதல் வாமசித்தாசனமாம். இப்படியே வலதுபாதத்தினை சீவனியிற் சேர்த்து இடது பாதத்தினை முன்னர் நீட்டி உட்காருதல் தக்ஷிணசித்தாசனமாம். இதனாற் கால்வலி நீங்கும், சரீரத்திற்குப் பலமுண்டாம்.

எக. விவேகாசனம்.

வலது கையினை இடதுகக்கத்தின் கீழும் இடதுகையினை வலதுகக்கத்தின் கீழும் வைத்துப் பக்தியோடிருப்பதுபோல நிற்பது உத்திதவிவேகாசனமென்றும், இவ்வாறே கைகளைக்கட்டிச் சுவஸ்தி 'காசனத்திலுட்கார்ந்திருப்பது ஸ்திதிவிவேகாசன மென்றும் சொல்லப்படும். இதனாற் சித்தசாந்தியுண்டாகும்.

எஉ. தர்க்காசனம்.

ஸ்வஸ்திகாசனத்திலுட்கார்ந்து இரண்டு முழங்கைகளையும் இரண்டு தொடைகளிலும் வைத்து இரண்டு உள்ளங்கைகளின் பேரில் சிரசைவைத்து விசாரணை செய்வதுபோலிருத்தல் பூர்வ தர்க்காசனமாம். சுவஸ்திகாசனத்திருந்து இடது முழங்கையினை இடது தொடையில் வைத்து இடதுஉள்ளங்கையின்பேரில் சிரசைவைத்து வலதுகையினை வலதுதொடையில் வைத்து உட்காருதல் வாமதர்க்காசனமாம். இவ்வாறே வலதுகையில் தலையை வைத்து இடதுகையினை இடதுதொடையில் வைத்துட்காருதல் தக்ஷிணதர்க்காசனமாம். இதனாற் சித்தவேகாக்கிரமும் விசிராந்தியுமுண்டாம்.

எங. நிசுவாசாசனம்.

இரண்டுகால்களையும் முன்னுக்குச்சரியாய் நீட்டி கால்விரல்கள் மேல்நிற்கும்படியாய்க் குதிகளைப் பூமியின்பேரில்வைத்து இரண்டுபெருவிரல்களையும் இரண்டு குதிகளையும் நெருங்கச்சேர்த்திருத்தல் நிசுவாசாசனமாம். இதனால் சுவாசகதிநின்றுபோகும் சரீரத்திற்குப்பலமுண்டாகும்.

எச. அர்த்தகூர்மாசனம்.

புறங்கால் நிலத்திற் படும்படியாகவும், குதிகள் புட்டங்களிற் பொருந்தும் படியாகவும், முழந்தாள்களும் மார்பும் கீழேயிருந்து பூமியிற் பொருந்தும்படியாகவும், கால்களை மடித்துக் குப்புறப் படுத்து முழங்கைகள் முழந்தாள்களிற் படும்படியாகவும் உள்ளங் கைகளால் வாயினை மூடிப்படுத்திருத்தல் அர்த்தகூர்மாசனமாம். இந்திரிய ஜயமுண்டாகும்; சுவாசகதிகுறையும்.

௭௫. கருடாசனம்.

வலது காலின்மேலில் நின்று இடதுகாலை வலதுகாலின்மேலிருந்து சுற்றி இடதுகால் விரல்களை வலது முழங்கால்கீழ் ஊன்றி இரண்டுகைகளையும் சுற்றிக்கோர்த்து அவ்விரண்டு கைவிரல்களாலும் மூக்கினை மூடிக்கொண்டு நிற்றல் கருடாசனமாம். இதனால் பிராணவாயு சுழுமுனைநாடியிற் பிரவேசிக்கும் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும். சித்த ஏகாக்கிரமுண்டாகும்.

வேறுவகை :—இரண்டு கால்விரல்களையும் முழங்கால்களையும் பூமியின்மேலில்வைத்து, இரண்டு குதிகளின் மேலிலும் புட்டங்களைவைத்து, உள்ளங்கைகள் வெளியிலிருக்கும்படி இரண்டு முழங்கைகளையும் முழங்கால்களின்மேலில் வைத்து கைகளைநீட்டியுட்கார்ந்திருத்தலும் கருடாசனமாம்.

௭௬. திரிகோணாசனம்.

குந்தியுட்கார்ந்து வலதுகையினை வலது முழங்காலின் மேலிலும் வலது உள்ளங்கையினை வலது கணைக்காலின் மேலும் பொருந்தும்படி வலதுகையினை மடக்கிவைத்து இடது முழங்கையினை இடதுமுழங்காலில் பொருந்தும்படி இடதுகையினை நீட்டி உட்காருதல் தக்ஷிணதிரிகோணாசனமென்றும், இப்படியே இடது உள்ளங்கையின்மேலில் இடதுகணைக் காலைவைத்து வலதுகையினை நீட்டியுட்காருதல் வாமதிரிகோணாசனமென்றும் சொல்லப்படும். இதனால் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும்.

௭௭. பிரார்த்தனாசனம்.

ஸ்திராசனத்துட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும் இருதயத்துச் சேர்த்தல் பிரார்த்தனாசனமாம். இதனால் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும் குண்டலிப்பிரபோதமுண்டாம்.

௭௮. பாதத்திரிகோணாசனம்.

வலதுகாற் குதியினைச்சிவனியிற் சேர்த்துட்கார்ந்து இடது முழந்தாளினை பூமியின்மேலில் வைத்து இடது இடைப்புறத்தினுக்குச்சமமாக உயர்த்தி ஒரு முழதூரத்தில் வைத்துச் சித்தாசனத்திற்போல கைகளை நாபியினிடத்து வைத்தல் வாமபாதத்திரிகோணாசனமெனப்படும். இப்படியே வலமிடமாய் மாற்றினால்

தக்ஷிண பாதத்திரிகோணாசன மெனப்படும். வாமாசனத்தில் வாமநாடியும் தக்ஷிணாசனத்தில் தக்ஷிணநாடியும் பந்தமாய்ச் சலிக்கும்.

இப்படியே இரண்டு முழந்தாளின் பேரிலும் நின்று இடது பாதத்தினை இடது இடைப்புறத்திற்குச் சமமாகவும், வலதுபா தத்தினை வலது இடைப்புறத்திற்குச் சமமாகவும் உயர்த்தி இடுப் பின்பக்கமாகிய விலாவிற்கு ஒவ்வொருமுழம் தூரமாகவைத்தல் பூர்ணபாததிரிகோணாசனமாம்.

௭௯. புஜாசனம்.

இடதுகாற்குதி சீவனியின் கீழிருக்கும்படி வைத்து வலது காற் குதியினை இடதுகாற் குதிப்புறத்தினை யொட்டியிருக்கும் படி நிறுத்திவைத்து வலது முழங்கையினை வலது முழங்காலின் பேரிலும் வலது உள்ளங்கையினை வலதுபுட்டத்தினை ஒட்டியும் வைத்து இடது முழங்கையினை இடதுபக்கத்தில் பூமியின்பேரில் வைத்து இடதுஉள்ளங்கையின் பேரில் மோவாய்க்கட்டையினை வைத்து இடதுபுறம் சாய்ந்து உட்கார்தல் வாமபுஜாசனமாம். இப்படியே வலமிடமாக மாற்றியுட்கார்தல் தக்ஷிணபுஜாசனமாம். வாமாசனத்தினால் தக்ஷிணநாடியும் தக்ஷிணாசனத்தில் வாமநாடியும் சலித்துக்கொண்டிருக்கும்.

௮௦. ஹஸ்தாபயங்கராசனம்.

சுவஸ்திகாசனத்தினுட்கார்ந்து வலதுகையை வலதுமுழந்தாளிடத்துச் சின்முத்திரைமுடித்து இடதுகையினை மேற்பாகத்துயர்த்தி விரல்களை நீட்டியிருத்தல் வாமஹஸ்தாபயங்கராசனமாம். இப்படியே வலதுகையினை யுயர்த்தியிருத்தல் தக்ஷிணஹஸ்தாபயங்கராசனமாம். இதனால் சுவாசங்கள் விபரீதகதியாய் நடக்கும்.

௮௧. அங்குஷ்டாசனம்.

சீராசனத்தினைப்போல வுட்கார்ந்து முழந்தாள்களைத்தரையிற் பொருத்தாது மேலுயர்த்திக் கைகளைமார்பிற் பொருத்தி பெருவிரல்களில் சரீரபாரத்தை வைத்துட்காருதல் அங்குஷ்டாசனமாம். இதனால் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும். ஒருகாற்

பெருவிரலிற் சரீரபாரத்தை வைத்து மற்றக்காலினை அக்காற் றொடைமீது வைத்தல் வாமாங்குஷ்ட தக்ஷிணாங்குஷ்ட ஆசனங் களாம்.

அ௨. உத்கடாசனம்.

இருகால் விரல்களையும் பூமியில்வைத்துக் குதிகளை யுயர்த்தி நாற்காலியில் யுட்காருவதுபோல புட்டங்களும் முழங்கால்களும் சரியாயிருக்கும்படி வளைத்திருத்தல் உத்கடாசனமாம். இது இந்நூலில் பஸ்திகர்மங்கூறிய விடத்தும் சொல்லப்பட்டுளது. இதனால் சுவாசம் ஸ்தம்பிக்கும் பிராணவாயு சுழுமுனையில் பிரவே சிக்கும்.

அ௩. அர்த்தபாதாசனம்.

வலதுகாலை மடக்கி வலதுகுதியினை வலது புட்டத்திற் பொருந்தும்படி வைத்து வலது முழங்காலின் பேரில் இடது முழங்கால் சந்திக்கும்படி வைத்து இரண்டுகைகளையும் முதுகின் பக்கமாக பூமியின்பேரில் ஊன்றியுட்காருதல் வாமார்த்தபாதா சனமாம். இப்படியே வலமிடமாயுட்கார்ந்தால் தக்ஷிணார்த்தபா தாசனமாம். இதனால் சுவாசகதிமந்தமாகும்.

அ௪. ஹஸ்தபுஜாசனம்.

இடதுகாலை இடதுபுஜத்திலிருந்து முன்னுக்குப்பாதம் வரும்படியாகவும், வலதுகாலை வலதுபுஜத்திலிருந்து முன்னுக்கு வலதுபாதம் வரும்படியாகவும் செய்து இரண்டுகைகளாலும் கழுத்தினைப்பிடித்துக் கொண்டுட்காருதல் ஹஸ்தபுஜாசனமாம். குண்டலிவிழிக்கும். ஒவ்வொருகாலினை மாத்திரம் பிடித்துக் கொண்டிருத்தல் அர்த்த ஹஸ்தபுஜாசனமெனப்படும்.

அ௫. வாமவக்கிராசனம்.

வலதுகாலைமடக்கி வலதுகுதியை இடதுதொடையின் கீழ் வைத்து இடதுகாலினைக்கூட கோணலாய்மடக்கி இடது குதியினை இடது புட்டத்தினை யொட்டவைத்து இரண்டு பாதங்கட்கும் ஒருசாண் தூரத்திலிருக்கும் வண்ணம் பூமியின்பேரில் இருந்து சுவஸ்திகாசனத்திற்போலக் கையினைவைத்திருத்தல் வாமவக்கி ராசனமாம். இதனால் சோம்பல் கெடும்.

அ௬. ஜாநீவாசனம்.

இடதுகாற்குதியினைக் குதத்துவாரத்தின் வலதுபக்கத்தில் வைத்து வலது முழந்தாளை இடதுமுழந்தாளின்பேரில்வைத்து வலதுகுதியினைக் குதத்துவாரத்தின் இடதுபக்கத்தில்வைத்து இரண்டு கைகளையும் மார்பிற்சேர்த் துட்காருதல் வாமஜாநீவாசன மெனப்படும். இவ்வாறே மாறியுட்கார்தல் தக்ஷிணஜாநீவாசனமாம், இதனால் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும். ஜாடராக்கினி விருத்தியடையும்.

அஎ. சாகாசனம்.

இடதுபாதத்தினை வலதுமுழந்தாட் சந்தினில்வைத்து வலதுபாதத்தினை இடதுகணைக்காலின்பேரில்வைத்து கைகளை நாபியினிடத்துச் சேர்த்திருத்தல் வாமசாகாசனமாம். இதனையே விபரீதமாகச்செய்தால் தக்ஷிணசாகாசனமாம். இது ஆரோக்கியத்தினை யுண்டுபண்ணுவதாம்.

அஅ. திரிஸ்தம்பாசனம்.

பிரார்த்தனாசனத்தி லுட்கார்ந்து இரண்டுகாற் பெருவிரல்களையும் தரையில் வைத்தற்குப்பிரதியாக மேலெடுத்துக் குதிகளைப் புட்டங்களை ஒட்டவைத்தல் திரிஸ்தம்பாசனமாம். இதனால் ஜாடராக்கினி விருத்தியடையும்.

அகூ. பாதஅபானகமனாசனம்.

சாகாசனத்தினைப்போ லுட்கார்ந்து வலதுகுதியினை நாபிப்பிரதேசத்தில் வைத்தல் தக்ஷிண அபானகமனாசனமாம். இடதுகுதியினைவைத்தல் வாமபாத அபானகமனாசனமாம். அபானவாயு வெளிச்செல்வதாகும்.

கூ0. ஹஸ்தசதுஷ்கோணாசனம்.

வலதுகுதியினைக் குதத்துவாரத்தில் வைத்து வலதுகாலை முன்வளைத்து இடதுகுதியினை இடதுமுழங்கைச்சந்தில் வரும்படி வளைத்துயர்த்தி இரண்டுகைகளையும் கழுத்தின்பேரில் கோர்த்துட்காருதல் வாமஹஸ்தசதுஷ்கோணாசனமாம். இப்படியே மாற்றிச்செய்யின் தக்ஷிணஹஸ்தசதுஷ்கோணாசன மாகும்.

இதன் வாமாசனத்தால் வலதுநாடியும் தக்ஷிணாசனத்தால் இடது நாடியும் சலிக்கும்.

௬௧. வேறு கூர்மாசனம்.

வலதுகுதியினைக் குதத்துவாரத்தின் இடதுபாகத்திலும் இடதுகுதியினைக் குதத்துவாரத்தின் வலதுபாகத்திலும் வைத்துக் குதத்துவாரத்தினை மூடியுட்கார்ந்து இரண்டுகைகளையும் இடுப்பினிருபுறங்களிலும் வைத்து ஸ்திரமாயிருத்தலும் கூர்மாசனமாமென்று சிலர் கூறுவர். இதனால் அபானனுக்கீசாக வீரியம் ஊர்த்துவகதியாகும். இந்திரியங்கள் பலிஷ்டமாகும். சரீரத்தில் பலம் விருத்தியாகும். இதனையே கோமுகாசனமென்று சிலர் சொல்லுவர்.

௬௨. கர்ப்பாசனம்.

உத்தான கூர்மாசனத்தினையே கர்ப்பாசனமென்பர். இதனால் நித்திரை சோம்பல் நீங்கும். இந்திரியாதி சக்தியுண்டாகும்.

௬௩. ஏகபாதவிருக்ஷாசனம்.

விருக்ஷாசனத்திருந்து ஒருபாதத்தினை மாத்திரம் விரித்து மற்றப்பாதத்தினை (தொடையின்பேரிலுள்ள) சந்தியிற்சேர்த்திருத்தல் ஏகபாதவிருக்ஷாசனமாம். இதில் அபானன் ஊர்த்துவகதியுடையதாகும்.

௬௪. முக்தவிருக்ஷ ஹஸ்தவிருக்ஷாசனம்.

வலது உள்ளங்கையினை வலப்புறத்திலும் இடது உள்ளங்கையினை இடதுப்புறத்திலும் ஒரு முழந்தூரத்துத்தரையில் ஊன்றி இரண்டு உள்ளங்கைகளுக்கும் இடையில் சிரசினைவைத்துத் தலை கீழாகவும் கால்கள் மேலாகவும் பிராணன் அதோ (கீழ்) கதியாகவும் நேராய்க்கோணலின்றி யிருத்தல் முக்தஹஸ்தவிருக்ஷாசனமாம். இதில் அபானன் ஊர்த்துவகதியாகும்.

௬௫. த்விபாதபார்சுவாசனம்.

இரண்டு முழந்தாள்களின் பேரிலும் நின்று இரண்டுபாதங்களையும் கட்டிப்பிரதேசங்களு இருபக்கங்களிலும் நெருங்கவைத்து மார்பில் கைகளைச்சேர்த்து புருவநடுவில் லக்ஷியம்வைத்து நிற்றல் த்விபாதபார்சுவாசனமாம். இதனால் அபானவாயும் சுக்கிலமும் ஊர்த்துவகதியாகும்.

கூகூ. கந்தபீடாசனம்.

திரிபாதபாரிசுவபாதாசனம்போல முழந்தாள்களின்பேரில் நின்று இரண்டுபாதங்களையும் லிங்கஸ்தானத்திற்கு மேல் நாபி சமீபத்தில் கந்தஸ்தானத்தினை யொட்டியிருக்கவைத்தல் கந்த பீடாசனமாம். இவ்வாறு இரண்டுபாதங்களாலும் எழுபத்தீரா யிரம் நாடிகட்கும் ஸ்தானமாகும் கந்தப்பிரதேசத்தினை அழுத்து தலால் எல்லாநாடிகளிலும் மலசுத்தியுண்டாம். அபானவாயு சீர்ப்படும். இதனால் மிகவுஷ்ண முண்டாகிக் குண்டலிவிழித்துச் சுழுமுனை மார்க்கத்தில் பிராணவாயு சஞ்சரிக்கும்.

கூஎ. பிரௌடபாதாசனம்.

இடது பாதத்தினை வலதுதொடையின் கீழ்வைத்து வலது பாதத்தினை இடதுதொடையின் பேரில்வைத்து உட்கார்ந்து சின் முத்திரைபிடித்து வலதுகையினை வலதுமுழந்தாளிலும் இடது கையினை இடதுமுழந்தாளிலும் வைத்திருத்தல் பிரௌடபாதா சனமாம். இது விசிராந்தியினை யுண்டுபண்ணுவதாம்.

கூஅ. உபதானுசனம்.

வலதுபக்கமாய்ப் படுத்து வலதுகாலினையும் வலதுகையினை யும் நீட்டி இடதுகாலைக்கழுத்தின்பேரில் வைத்துப் படுத்திருத் தல் உபதானுசனமாம். இதனால் சுவாசகதிவிபரீதமாகும்.

கூகூ. ஊர்த்துவசம்யுக்தபாதாசனம்.

விருக்ஷாசனத்தில் தலைகீழும் கால்மேலுமாக நின்று மேலு ள்ளகாலைக் குதத்தின்கண் வைத்து அங்கு இரண்டுபாதங்களை யும் பொருத்தியிருத்தல் ஊர்த்துவசம்யுக்தபாதாசனமாம். இத னால் பிராணவாயு அதோகதியும் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியுமா ய்க் குண்டலிவிழிப்புண்டாகும்.

க00. அர்த்தசவாசனம்.

சவாசனத்திற்படுத்து இரண்டு கால்களையும் பின்புறம் மடி த்து இரண்டு பாதங்களையும் இரண்டு [illegible]
இரண்டுகைகளையும் மார்பில்வைத்திரு
இதனால் மலாசயத்து மலம் சீக்கிரமா
மலபந்தவியாதி நாசமாகும்.

௧௦௪. அபாநாசனம்.

சுவஸ்திகாசனத்திலுட்கார்ந்து வலதுகையின் பெருவிரலுக்கும் மற்றவிரல்களுக்கு இடையிலுள்ள பாகத்தினால் வலதுகணுக்காலையும் இடதுகை ஐந்துவிரல்களால் இடதுகணுக்காலையும் கெட்டியாய் அழுத்துதல் அபாநாசனமாம். இதனால் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும்.

௧௦௫. யோனியாசனம்.

சித்தாசனத்திலுட்கார்ந்து யோனிமுத்திரையினை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்தல் யோனியாசனமாம். இந்திரியம் பிராணன் சித்தமென்பன நிரோதமாகும்.

௧௦௬. மண்டூகாசனம்.

இரண்டு முழந்தாள்களும் நிலத்திற்படும்படி இரண்டு பாதங்(உள்ளங்கால்)களால் குதத்துவாரத்தினை மூடி இரண்டுகைகளையும் முழந்தாள்களின்மேலில் வைத்துட்காருதல் மண்டூகாசனமாம். அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும்.

௧௦௭. பர்வதாசனம்.

பத்மாசனத்திலுட்கார்ந்து இரண்டுகைகளையும் மேலே சிரசின் மேலுக்குச்சரியாய் உயர்த்தி கைகுவித்திருத்தல் பர்வதாசனமாம். இதனால் உதானவாயு மிகப்பலமுடையதாம்.

௧௦௮. சலபாசனம்.

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

குப்புறப்படுத்து மார்பின்கீழ் இரண்டுகைகளையும் வைத்து முகத்தினை நிலத்திற்படாது மேலுயர்த்திக் கால்களை நீட்டிப் படுத்திருத்தல் சலபாசனமாம். இது விசிராந்திதருவதாம்.

௧௦௯. கோகிலாசனம்.

பதுமாசனத்திலுட்கார்ந்து இரண்டு முழங்கைகளையும் பூமியில் வைத்து வலதுகையினால் வலதுகாற்பெருவிரலையும், இடது

கையினுல் இடதுகாற் பெருவிரலேயும் பிடித்துக்கொண்டிருத்தல் கோகிலாசனமாம். இதனுல் வயிறு சுருங்கிஜாடராக்கினி விருத்தியாகும்.

௧௭. லோலாசனம்.

பதுமாசனத்திலுட்கார்ந்து வலது உள்ளங்கையினை வலது புறத்தும் இடது கைவிரல்களை இடது பக்கத்தும் நிலத்தின்பேரில்வைத்து இவ்விரண்டு கைகளின்பேரிலும் பாரத்தை நிறுத்திச் சரீரத்தினை பூமியிற்படாது மேலுயர்த்துதல் லோலாசனமாம். இதனுல் வாயு சலனமொழிந்து ஸ்திரமாகும்.

௧௮. உத்தமாங்காசனம்.

லோலாசனத்தினைப்போ லுட்கார்ந்து கைகளை விலாப்புறங்களில் வைக்காது எதிரில்வைத்து அவற்றின்பேரில் சரீரபாரத்தினைவைத்து மேலெழுதல் உத்தமாங்காசனமாம். இதனுற் சரீரத்தில் குளிர்ச்சியுண்டாம். குண்டலிவிழிப்புண்டாம்.

௧௯. உஷ்டிராசனம்.

அத்யாஸ்ய ஶேதே பதயுக்மவ்யஸ்தம்
ப்ருஷ்டே நிதாயாபி த்ருதம் கராப்யாம் ।
ஆகுஞ்ச்ய ஸம்யக்க்யுதராஸ்யகாடம்
ஔஷ்ட்ரஞ்ச பீடம் யோகினோ வதந்தி ॥

குப்புறப்படுத்து முழந்தாள்களைப் பின்புறமாக மடித்துப் புட்டங்களை யொட்டியிருக்கும் பாதங்களில் இடது பாதத்தினை இடதுகையினுலும் வலது பாதத்தினை வலதுகையினுலும் பிடித்துக்கொண்டு முகத்தினை மேலுயர்த்திப் படுத்திருத்தல் உஷ்டிராசனமாம். இதனுல் கமனசக்தி விருத்தியாகும். பசிதாகங்களைச் சகிக்கும் சக்தியுண்டாகும்.

௨௦. ஹம்ஸாசனம்.

மயூராசனம்போட்டுப் பின் இரண்டுபாதங்களின் பெருவிரல்களையும் நிலத்திற் பொருத்தியிருத்தல் ஹம்ஸாசனமாம்.

௨௧. பிராணசனம்.

வலதுகுதியின்பேரில் இடதுதொடையினைவைத்து வலது கையை வலது காலிலூன்றி இடதுகையை இடதுபக்கத்தில் பூமி

பின்மேலில்வைத்து இடது முழங்கால் இடது புஜத்தின்மேலி லிருக்கும்படியாகவும் இடதுபாதம் லிங்கஸ்தானத்தில் பூமியி லழுந்தும்படியாகவும்வைத்து வலதுபுறத்துச் சாய்ந்துட்காருதல் பிராணசனமாம். இதனால் பிராணவாயு அதிகாரத்திற்கு இழுக்கப் படும்.

ககஉ. கார்முகாசனம்.

பத்மாசனத்திலுட்கார்ந்து வலதுகையினால் இடதுகாற்பெரு விரலையும் இடதுகையினால் வலதுகாற் பெருவிரலையும் பிடித்துக் கொள்ளுதல் கார்முகாசனமாம். இது சரீரத்தில் உஷ்ணத்தினைக் குறைக்கும். அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாயியக்கப்படும்.

ககங. ஆநந்தமந்திராசனம்.

வலதுகுதிகாலை வலது புட்டத்தின் கீழும் இடதுகுதிகாலை இடது புட்டத்தின்கீழும் வைத்து, வலதுகுதிகாலை வலதுகையினு லும், இடதுகுதிகாலை இடதுகையினாலும் பிடித்துக்கொண்டு இரண்டுகால்களின் விரல்களைமாத்திரம் பூமியின்மேலில் வைத்துச் சரீரபாரத்தை அதன்மேலில் நிறுத்தி நிமிர்ந்துட்காருதல் ஆநந்த மந்திராசனமாம். இதனால் மலாசய சுத்தியுண்டாகும்.

ககச. கம்புநாசனம்.

கோமுகத்திற்குச் சமானமாக வுட்கார்ந்து இரண்டு உள்ளங் கைகளையும் பூமியிலூன்றி அவற்றின்மேலில் சரீரபாரத்தினை வைத்து உட்காருதல் கம்புநாசனமாம். இதில் அபானவாயு ஊர்த்துவகதியாகும்.

ககரு. கிரந்திபேதநாசனம்.

பத்மாசனத்திலுட்கார்ந்து இரண்டு முழங்கால்களையும் நெருக்கி இரண்டுகைகளால் கோர்த்து வலது உள்ளங்கையினை இடது முழங்காலிலும் இடதுஉள்ளங்கையினை வலதுமுழங்காலி லும் வைத்து ஸ்திரமாயுட்காருதல் கிரந்திபேதநாசனமாம். இத னால் கைகால்களிலிருக்கும் நாடிகளின் கிரந்திகள் பேதிக்கப்படும்

ககசு. சர்வாங்காசனம்.

விபரீதகரணியாசனம்போல. இதனால் பிராணாபானன்களின் கதி விபரீதமாய் நடக்கும் அதனால் சரீரத்தில் எவ்விதரோகமு முண்டாகாது ஆரோக்கிய முண்டாகும்.

ககஎ. சமாசனம்.

சுவஸ்திகாசனத்திலுட்கார்ந்து இரண்டுகைகளின் பெருவிரல் சுட்டுவிரல் நடுவிரல்களால் இடுப்பின் இருபுறங்களையும் பற்றி இரண்டுகைச்சுட்டு விரல்களால் நாபிப்பிரதேசத்தினைக் கெட்டியாய் அழுத்திக்கொண்டிருத்தல் சமாசனமாம். சமான வாயு பலவிருத்தியாகும்.

ககஅ. புஜங்காசனம்.

அங்கு³ஷ்டா²ந்நாபி⁴பர்யந்தமதோ⁴பூ⁴மௌ விநிந்யஸேத் |
கரதலாப்⁴யாம் த⁴ராம் த்⁴ருத்வா ஊர்த்⁴வஶீர்ஷ: ப²ணீவ ஹி ||
தே³ஹாக்³நிர்வர்த்⁴ததே நித்யம் ஸர்வரோக³விநாஶநம் |
ஜாக³ர்தி பு⁴ஜங்கீ³ தே³வீ ஸாத⁴நாத்³பு⁴ஜகா³ஸநாத் ||

குப்புறப்படுத்து இரண்டுகைகளையும் நாபியின் இருபுறங்களிலும் வைத்து நாபியிலிருந்து சிரசுபரியந்தமான மேற்பாகம் பூமியையொட்டாது பாம்பின் படம்போலுயர்த்தி நாபியிலிருந்து அங்குஷ்டபரியந்தமான கீழ்ப்பாகம் பூமியின்பேரில் பொருந்த வைத்தல் புஜங்காசனமாம். இதனுல் குண்டலிவிழிக்கும் ஜடராக்கினி விருத்தியாகும். சகலவிதரோகங்களும் நசிக்கும். முன் சொல்லப்பட்ட பணீந்திராசனமும் இதனைப் போன்றதாம்.

கககூ. பவனசனம்.

இரண்டு முழந்தாள்களின்பேரிலும் நின்று சமானசனத்திற் போல நாபியினை இரண்டு விரல்களாலும் அழுத்துதல் பவனசனமாம் இதனுல் ஜடராக்கினிவிருத்தியாகும்.

கஉ0. மச்சாசனம்.

முக்தபத்³மாஸநம் க்ருத்வா
உத்தாநஶயநம் சரேத் |
கூர்பராப்⁴யாம் ஶிரோ வேஷ்ட்ய
மத்ஸ்யாஸநம் து ரோக³ஹா ||

மேன்முகமாய்ப் படுத்து பதுமாசனம் போட்டு இரண் முழங்கைகளையும் சிரசின் மீதிருந்து கோத்துக்கொண்டு அணை

யாது படுத்திருத்தல் மச்சாசனமாம். இது மலசுத்தியாக்கி ஆரோக்கியத்தினை யுண்டுபண்ணும்.

கஉக. மகராசனம்.

அயஸ்மூமௌ ஜக்ஷ ஹூ தே ஹ ஸம்வஸம்ஸ்த
ஹஜ ஜூ வொ தா ஹெஷிவ்ய ஸயாஸ்பூ ஷாணே ஜா ।
ஸ்தே ஷிஃஸ்வய்வாஷாசநீணூ பா ஹூ
தேஷாஜிகாரஸஞ்ஜுவாஸ ந ஹ ஃ ॥

வயிறும் மார்பும் பூமிற்படும்படி படுத்து இரண்டுகால்களையும் விரித்து, சிரசில் கைத்தண்டாண்டினையும் வைத்து வலது கையினால் இடதுபுஜதண்டத்தினையும் இடதுகையினால் வலதுபுஜதண்டத்தினையும் பற்றியிருத்தல் மகராசனமாம். இது தேகத்தில் அக்கினியைச்செய்வதாம்.

கஉஉ. விருஷாசனம்.

வாமே ஹஸ்தெ வாய ஜிஹ்வ வாமொ தெபாதெஷாஷஃ ।
விபரீதம் ஸ்வஸொ ஹூ ஜிவ்ருஷாஸநீஷமவ்யம் ॥

இடதுகாற் பரட்டில் குதமூலத்தினை வைத்து வலதுபாதத்தினை தொடையின் மேலதாய் இடப்புறத்தில் வைத்து புரியைப் பொருந்த விருத்தல் விருஷாசனமாம்.

கஉங. சங்கடாசனம்.

வாமொ ஷம் ஹிஜதஜூமஷம் ஸம்ஸ்த்யஸ்யபாணீ தஹெ
வாஷதொணுநயா ஜூந வெஷ வெஷாமொமாதாம் ।
ஜாநுயூமொ பாணியூஹ்தஹ ஸங்கடாஸநம் ॥

இடதுபாதத்தினைப் பூமியின்பேரில் நேராகவைத்து வலது பாதகண்டத்தினால் இடதுபாதத்தினைச் சுற்றவேண்டும். அதன்பின் முழந்தாளிரண்டின் பேரிலும் உள்ளங்கையிரண்டினையும் வைத்திருத்தல் சங்கடாசனமாம்.

கஉச. ஸர்வாங்காசனம்.

மல்லாக்கப்படுத்து இரண்டு கைகளையும் பூமியில் நீட்டி வைத்து கால்களிரண்டையும் சேர்த்து மேலே நேராக உயர்த்திப் பின் சரீரம் பிடரியிலும் சிரசிலுமேநிற்கும்படியிருத்தல் ஸர்வாங்காசனமாம்.

ஆசனங்களின் பெயர்கள்.

சுவஸ்திகாசனம்.

கோமுகாசனம்.

வீராசனம்.

கூர்மாசனம்.

குக்குடாசனம்.

உத்தான கூர்மாசனம்.

தனுராசனம்.

மச்சேந்திராசனம்.

பச்சிமதானுசனம் (உக்கிராசனம்).

மயூராசனம்.

. சவாசனம் (மிருதாசனம்).

. மச்சேந்திரசித்தாசனம் (வேறுசித்தாசனம்).

.. (க) மதாந்திர சித்தாசனம்.

(உ) வஜ்ஜிராசனம்.

(ங) முக்தாசனம்

வேறு விதமுக்தாசனம்.

(ச) குப்தாசனம்.

'. பதுமாசனம் (சுபாசனம்).

). மச்சேந்திரபதுமாசனம்.

r. வேறுவிதமான பதுமாசனம்.

(க) முக்தபதுமாசனம்.

(உ) பத்தபதுமாசனம்.

r. சிம்மாசனம்.

அ. பத்திராசனம் (கோரக்ஷாசனம்).

. வல்லரியாசனம்.

). விருச்சிகாசனம்.

உக. குப்ஜிகாசனம்.

உஉ. பாரிசுவோபாதாசனம்.

உங. (க) யோகாசனம்.

(உ) வேறுவிதமாக யோகாசனம்.

உச. கபாலாசனம் [ககாசனம்] (விபரீதகரணி, அதோமுகாசனம்).

உரு. டிட்டிபாசனம்.

உசா. பூர்வதானுசனம்.

உஎ. அர்ப்பகாசனம்.

உஅ. காமதகனுசனம்.

உகூ. கேசரியாசனம்.

ஙo. சோபாசிரயாசனம். (ஸ்திராசனம்).

ஙக. பரியங்காசனம் (மதங்கபாரமேசுவராசனம்).

ஙஉ. பத்தாசனம்.

ஙங. லௌல்யாசனம்.

ஙச. பத்தயோனியாசனம்.

ஙரு. பேகனுசனம்.

ஙசா. மகாபேகனுசனம் (பேகசராசனம்).

ஙஎ. பிரானுசனம்.

ஙஅ. அபானுசனம்.

ஙகூ. சமானுசனம்.

சo. பைரவாசனம்.

சக. ப

சஉ

௪௫. யோகநித்ராசனம்.

௪௬. ஏகாசனம்.

௪௭. தண்டாசனம் (ஜேஷ்டிகாசனம்).

௪௮. சக்ராசனம்.

௪௯. வேறுவிதமாக சக்ராசனம் (வர்த்துலாசனம்).

௫௦. அர்த்தாசனம் (வீராசனமே)

௫௧. பர்வதாசனம்.

௫௨. யோனிமுத்திராசனம்.

௫௩. இருடாசனம்.

௫௪. பவனமுக்தாசனம்.

௫௫. வாமபாதபவனமுக்தாசனம்.

௫௬. தக்ஷிணபாத செடி.

௫௭. ஜீராசனம்.

௫௮. கவாசகமுசனம்.

(க) வாமபாதகவாசகமுசனம்.

(உ) தக்ஷிணபாதகவாசகமுசனம்.

௫௯. வாதாயநுயநுசனம்.

௬௦. அர்த்தபாதாசனம்.

௬௧. ஊர்த்துவபத்மாசனம்.

௬௨. பூர்ணபாதாசனம்.

௬௩. தக்ஷிணுசனம்.

௬௪. அத்வாசனம்.

௬௫. வாமதக்ஷிணபாதாசனம்.

௬௬. இவிபாதசிராசனம் (பாசினமுத்திரை).

(க) வேறுவகை (வஜ்ரோலிமுத்திரை).

(உ) வாமபாதசிராசனம்.

(௩) தக்ஷிணபாதசிராசனம்.

௬௭. விருக்ஷாசனம்.

(க) [illegible] வ்ருக்ஷாசனம்.

௬௮. கருடாசனம்.

௬௯. [illegible]

(க) [illegible]சனம்.

௭௦. வாமசிக்தாசனம்.

(க) [illegible]சிக்தாசனம்.

௭௧. விலோமாசனம்.

(க) உத்திதவிலோமாசனம்.

(உ) ஊர்த்துவவிலோமாசனம்.

௭௨. தர்மாசனம்.

(க) பூர்வதர்மாசனம்.

(உ) வாமதர்மாசனம்.

(௩) தக்ஷிணதர்மாசனம்.

௭௩. சிம்மாசனம்.

௭௪. அர்த்தசிம்மாசனம்.

௭௫. [illegible]சனம்.

(க) [illegible]சனம்.

௭௬. திரிகோணுசனம்.

௭௭. ப்ரார்த்தனுசனம்.

௭௮. பாதக்ஷிணசிரோணுசனம்.

(க) வாமபாதசிரோணுசனம்.

(உ) தக்ஷிணபாதசிரோணுசனம்.

(௩) பூர்ணபாதசிரோணுசனம்.

௭௯. புஜாசனம்.

(க) வாமபுஜாசனம்.

(உ) தக்ஷிணபுஜாசனம்.

அ௦. ஹஸ்தாபயங்கராசனம்.
(க) வாமஹஸ்தாபயங்கராசனம்.
(உ) தக்ஷிணஹஸ்தாபயங்கராசனம்.

அக. அங்குஷ்டாசனம்.
(க) வாமாங்குஷ்டாசனம்.
(உ) தக்ஷிணாங்குஷ்டாசனம்.

அஉ. உத்கடாசனம்.

அங. அர்த்தபாதாசனம். (௬௦)
(க) வாமார்த்தபாதாசனம்.
(உ) தக்ஷிணார்த்தபாதாசனம்.

அச. ஹஸ்தபுஜாசனம்.
(க) வாமஹஸ்தபுஜாசனம்.
(உ) தக்ஷிணஹஸ்தபுஜாசனம்.

அரு. வாமவக்கிராசனம்.

அசு. ஜாந்வாசனம்.
(க) வாமஜாந்வாசனம்.
(உ) தக்ஷிணஜாந்வாசனம்.

அஎ. சாகாசனம்.
(க) வாமசாகாசனம்.
(உ) தக்ஷிணசாகாசனம்.

அஅ. திரிஸ்தம்பாசனம்.

அகூ. பாதஅபானகமனாசனம்.
(க) வாமபாத அபானகமனாசனம்.
(உ) தக்ஷிணபாதஅபானகமனாசனம்.

கூ௦. ஹஸ்தசதுஷ்கோணாசனம்.
(க) வாமஹஸ்தசதுஷ்கோணாசனம்.
(உ) தக்ஷிணஹஸ்தசதுஷ்கோணாசனம். வேறு.

கூக. கூர்மாசனம்.

கூஉ. கர்ப்பாசனம்.

கூங. ஏகபாதவிருக்ஷாசனம்.

கூச. முக்தஹஸ்தவிருக்ஷாசனம்.

கூரு. திவிபாதபாரிசுவாசனம்.

கூசு. கந்தபீடாசனம்.

கூஎ. பிரௌடபாதாசனம்.

கூஅ. உபாதானாசனம்.

கூகூ. ஊர்த்துவசம்யுக்தபாதாசனம்.

க௦௦. அர்த்தசவாசனம்.

க௦க. வேறுஅபானாசனம்.

க௦உ. யோனியாசனம்.

க௦ங. வேறுபர்வதாசனம்.

க௦ச. பர்வதாசனம்.

க௦ரு. சலபாசனம்.

க௦சு. கோகிலாசனம்.

க௦எ. லோலாசனம்.

க௦அ. உத்தமாங்காசனம்.

க௦கூ. உஷ்டிராசனம்.

கக௦. ஹம்ஸாசனம்.

ககக. வேறுபிராணாசனம்.

ககஉ. கார்முகாசனம்.

ககங. ஆநந்தமந்திராசனம்.

ககச. கம்புநாசனம்.

ககரு. கிரந்திபேதாசனம்.　　கஉ0. மச்சாசனம்.

ககசா. சர்வாங்காசனம்.　　கஉக. மகராசனம்.

ககஎ. சமாசனம்.　　கஉஉ. விருக்ஷாசனம்.

ககஅ. புஜங்காசனம்.　　கஉந. சங்கடாசனம்.

ககசு. பவனாசனம்.　　கஉச. சர்வாங்காசனம்.

என்னும் ஆசனங்கள் முடிந்தன.

(அ-கை) இனி ஆசனங்களிலிருந்து அப்பியாசஞ் செய்யவேண்டியதைக் கூறுகின்றார்:—

ஏவமாஸநபந்தேஷு
யோகீந்த்ரோ விகதஶ்ரம: |
அப்யஸேந்நாடிகாஶுத்திம்
முத்ராபவநக்ரியாம் ||

(இ-ள்) இப்படி ஆசனங்களிலிருந்து சிரமமின்றிய யோகீந்திரன் நாடிகளின் சுத்தியையும், “[illegible]” என்று (இரண்டாமுபதேசத்தின் [illegible]) சொல்லப்படும் நாடிகளின் சுத்தியினையும் முத்திரைகளை ஆதியாகவுடைய கும்பகமுதலிய பிராணவாயுவின் கிரியையினை (பிராணாயாமத்தை)யும் அப்பியசிக்கவேண்டும். (ருஎ)

(அ-கை) இனி ஹடாப்பியாசத்தின் கிரமத்தையும், ஹடசித்தியின் அவதி (எல்லை)யையும் கூறுகின்றார்:—

ஆஸநம் கும்பகம் சித்ரம் முத்ராக்யம் கரணம் ததா || ருஅ||
அத நாதாநுஸந்தாநம் அப்யாஸாநுக்ரமோ ஹடே |

(இ-ள்) முற்கூறிய ஆசனம், சித்திரமென்னும் பலவித கும்பகம், முத்திரையென்னும் மகா முத்திரை முதலியகரணம் அதன்பின் நாதாநுசந்தானம் என்னுமிவை, ஹடயோகாப்பியாசத்தின் முன்பின் கிரமங்களாம் (ஒழுங்காம்).

* ப்ரஹ்மசாரீ மிதாஹாரீ த்யாகீ யோகபராயண: |
அப்தாதூர்த்வம் பவேத்ஸித்தோ நாத்ர கார்யா விசாரணா ||

* இது தியானபிந்தூபநிஷத் வாக்கியம்.

பிரஹ்மசாரியும், மிதாகாரியும், (வரையறையான ஆகார முடையவனும்), தியாகியு (தானசீலனும் அல்லது விஷயப்பரித் தியாகமுள்ளவனு)மாகிய யோகபராயணன் (யோகாப்பியாச பரன்), ஒருவருஷத்திற்குமேல் ஹடசித்தியை யடைகிறான். இதில் (முற்கூறியதில்) விசாரணை ஆகுமா ஆகாதாவென்னும் சமுசயத்தோடு கூடியதன்மை செய்யத்தக்கதன்று; (இது ஆகுதல் நிச்சயமே). (நஎ)

மிதாகாரம்.

(அ-கை) முற்கூலோகத்தில் மிதாகாரியென்று சொல்லப்பட்டது. அதில் யோகிகளின் மிதாகாரம் எப்படிப்பட்டதென்று கேட்குமிடத்துக் கூறுகின்றார்:—

* ஸுஸ்நிக்தமதுராஹார: சதுர்த்தாம்ஸவிவர்ஜித: |
புஜ்யதே ஸிவஸம்ப்ரீத்யை மிதாஹார: ஸ உச்யதே ||

(இ-ள்) மிகமிருதுவாயும் மதுரமாயுமுள்ள ஆகாரம் நான்காவது பாகந்தள்ளப்பட்டதாய் சிவப்பிரீதியாகப் புசிக்கப்படும். அது மிதாகாரமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

நான்காவதுபாகம் தள்ளப்பட்டதாமென்பது அபியுக்தமென்னு நூலில்,

“ த்வௌ பாகௌ பூரயேதந்நை
ஸ்தோயேநைகம் ப்ரபூரயேத் |
வாயோ: ஸஞ்சரணார்த்தாய
சதுர்த்தமவஸேஷயேத் ||

இரண்டுபாகங்கள் அந்நத்தினுலும் ஒருபாகம் ஜலத்தினுலும் நிரைக்கப்பட்டு, நான்காவது பாகம் வாயு சஞ்சரிக்கும்பொருட்டு மிஞ்சியிருக்கவேண்டும்” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. சிவனென்பது ஜீவன் அல்லது,

“ போக்தா தேவோ மஹேஸ்வர: ||

போக்தா (அநுபவிப்போன்) தேவனுகிய மகேசுவரன்” என்னும் வாக்கியத்தால் ஈசுவரனுவன். (நஅ)

* இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம்.

அபத்தியம்.

(அ-கை) யோகிகளுக்கு அபத்தியத்தைக் கூறுகின்றார்:—

கட்வம்லதீக்ஷ்ணலவணோஷ்ணஹரீதசாக
ஸௌவீரதைலதிலஸர்ஷபமத்யமத்ஸ்யான் |
அஜாதிமாம்ஸததிதக்ரகுலத்தகோல
பிண்யாகஹிங்குலசுநாத்யமபத்யமாஹு: || ௫௯ ||

(இ-ள்) கைப்பு (பாகல் முதலியன), புளிப்பு (புளி முதலியன), உறைப்பு (மிளகாய் முதலியன), உப்பு, உஷ்ணம் (வெல்ல முதலியன), கீரை, காடி, தைலம் (எள் கடுகு முதலியவற்றின் நெய்), எள், கடுகு, கள், மீன், ஆடு முதலியவற்றின் மாமிசம், தயிர், மோர், கொள்ளு, இலந்தைப்பழம், பிண்ணாக்கு, பெருங்காயம், வெள்ளைப்பூடு முதலியவற்றை யோகிகளுக்கு * அபத்திய மென்று கூறுவர்.

ஆடு முதலியவற்றின் என்பதிலுள்ள முதலிய வென்னுஞ் சொல்லால் பன்றி முதலியவற்றின் மாமிசமுங் கொள்ளப் படும். வெள்ளைப்பூடு முதலியவற்றை யென்பதிலுள்ள முதலிய வெனுஞ்சொல்லால் வெண்காயமும், [illegible] திரவியங்களாகிய உஷ்ணகர முதலியவைகளுங் கொள்ளப்படும்.()

(அ-கை) இதுவுமது.—

போஜநமஹிதம் வித்யாத்
புநரப்யுஷ்ணீக்ருதம் ருக்ஷம் |
அதிலவணமம்லயுக்தம்
கதசநஶாகோத்கடம் வர்ஜ்யம் || ௬௦ ||

* "யோகவிக்கினத்தைச் செய்யும் ஆகாரங்களாகிய உப்பு, கடுகு, புளி, உஷ்ணமானது, நெய்முதலியவையில்லாதது, உறைப்புள்ளது, காய் கிரையாதிகள், பெருங்காய முதலியன வென்னுமிவற்றை யோகாப்பியாசி விலக்கவேண்டும். பிராதஸ்நானம் உபவாசமுதலிய காயக்லேச வியவகாரங்களையும் விலக்கவேண்டும்" என்று யோகதத்துவோபநிஷத்திலும் கூறியிருக்கின்றது.

(இ-ள்) மறுபடியும் சுடவைத்த (பருப்பு அன்னம் ரொட்டி முதலிய) வைகளும், நெய்முதலியவை யில்லாதவைகளும், அதிக உப்புள்ளதும், புளிப்புத்திரவியங்களோடு கூடியதும், தீய்ந்த அன்னமும், (விதிக்கப்பட்டவற்றிற் கந்நியமாகிய சோளம் வரகு முதலிய) தானியங்களும், உறைப்புள்ளது (மிகக்காரமுள்ள மிளகாய் முதலியனவு) மாகிய இவைகள் தள்ளத்தக்கனவாம்.

* அதிக உப்புள்ளது என்றதனால் உப்பு எதிலதிகமாயிருக்கின்றதோ அது; அல்லது உப்பையதிகரித்த லவக்ஷாரமுதலியனவாம். இதில் உப்பு முற்றிலும் தள்ளத்தக்கதாயிருப்பதால். இரண்டாம்பக்ஷம் நன்று அப்படியே தத்தாத்திரேயரால்,

“ அத விக்நகராந் வக்ஷ்யாமி யோகவிக்நகராணி ச |
லவணம் ஸர்ஷபம் சாம்லம் உஷ்ணம் தீக்ஷ்ணம் ச ரூக்ஷகம் ||

அதீவ போஜநம் த்யாஜ்யம் நித்ராதிபாஷணம் ||

இனியோகவிக்கினத்தைச் செய்வனவாகிய தள்ளத்தக்கவைகளைச் சொல்லுகின்றேன். அதாவது உப்பு, கடுகு, புளி, மிகுந்த உறைப்பு, நெய்யில்லாதவைகள், அதிகபோஜனம் அதிக நித்திரை, அதிகப்பேச்சு என்பவைகள் தள்ளத்தக்கனவாம்” என்றும், ஸ்கந்தபுராணத்தில்.

“† த்யஜேத் கட்வம்லலவணம் க்ஷீரபோஜீ ஸதா பவேத் ||

கசப்புப் புளிப்பு உப்பு என்பவற்றைவிட்டு, எப்போதும் பால் போஜன முடையவனாகவேண்டும்” என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. புளிப்புத்திரவியத்தோடு கூடியதும் தள்ளத்தக்கதாமெனின் புளியைப்பற்றிக் கேட்பானேன். இங்கே மூன்றுவதுபாதத்தை (அடியை),

“ லவணம் வாதிலவணம்

* அதிக வுப்புள்ளது என்றமையால் அவசியமானாற் சிறியது சேர்த்துககொள்ளலா மென்பது சிலர் கொள்கை.

† இது தியானபிந்தூபநிஷத்வாக்கியம்.

(மாமிசமல்லாத பிண்ணாக்கு) என்றும் பாடபேதங் கொண்டு சிலர்கூறுவர். வர்ஜியமென்பதற்கு அஷ்டமென்னும் பாடங்கொண்டு கொள்ளும்பக்ஷத்தில் பழைய அன்னமுதலியவைகள் அபத்தியமென்று சேர்க்கவேண்டும்.

(அ-கை) இப்படியே யோகிகளால் விலக்கத்தக்கவற்றைக்கூறி, இனியப்பியாசகாலத்தில் தள்ளத்தக்கவைகளையும் அதில் பிரமாணமாயுள்ள கோரக்கருடைய வாக்கியத்தையும் கூறுகின்றார் :—

வஹ்நிஸ்த்ரீபதிஸேவாநாம் ஆதௌ வர்ஜநமாசரேத் |
ததா ஹி கோரக்ஷவசநம் ||
"வர்ஜயேத்துர்ஜநப்ராந்தம் வஹ்நிஸ்த்ரீபதிஸேவநம் |
ப்ராதஃஸ்நாநோபவாஸாதி காயக்லேஶவிதிம் ததா ||

(இ-ள்) நெருப்புக்காய்தல், பெண்ணைக்கூடுதல், தீர்த்தயாத்திரை போதலாகிய வழிநடப்பு முதலியவற்றின் சேவையை ஆதியில் (அப்பியாசகாலத்தில்) ஆசரிக்கவேண்டாம். அதாவது இவற்றை நீக்கிவைக்கவேண்டும். அப்படியே கோரக்கருடைய வாக்கியமுமிருக்கின்றது. துர்ஜனசகவாசமும், * நெருப்புக்காய்தலும் ஸ்திரீ சங்கமும், வழிநடப்பும், [பிரதமாப்பியாசிகளுக்குச் சீத (குளிர்) விகாரத்தை யுண்டுபண்ணுவதா யிருத்தலால்] பிராதக்கால ஸ்நானமும், (பித்த முதலியவற்றை யுண்டாக்குவதா யிருத்தலால்) உபவாசமுதலியவைகளும், அநேக ஆசனங்களைச்செய்தல் மிகுந்தபாரங்களைச் சுமத்தலென்னும்) காயக்லேசத்தைத் தரும் விதி (கிரியை)களும் தள்ளத்தக்கனவாம்".

அப்பியாசஞ் சித்தித்தபின் ஒருகால் குளிரில் நெருப்புக் காய்தலும், கிரகஸ்தன் ருதுகாலத்தில் தன்மனைவியோடு கூடுதலும், தீர்த்தயாத்திரையில் வழிநடத்தலும் நிஷேதிக்கப்படவில்லை யென்பது ஆதியிலென்னும் பதத்தால் குறிப்பிக்கப்பட்டது. (௬௧)

* நெருப்புக்காய்தல், ஸ்திரீசங்கமுதலியன கூடாதென்பது யோகதத்துவோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

பத்தியம்.

(அ-கை) இனி யோகிகளுக்குப் பத்தியத்தைக் கூறுகின்றார்:—

𑌗𑍋𑌧𑍂𑌮𑌶𑌾𑌲𑍀𑌯𑌵𑌷𑌾𑌷𑍍𑌟𑌿𑌕𑌶𑍋𑌭𑌨𑌾𑌨𑍍𑌨𑌂
𑌕𑍍𑌷𑍀𑌰𑌾𑌜𑍍𑌯𑌖𑌣𑍍𑌡𑌨𑌵𑌨𑍀𑌤𑌸𑌿𑌤𑌾𑌮𑌧𑍂𑌨𑌿 |
𑌶𑍁𑌣𑍍𑌠𑍀𑌪𑌟𑍋𑌲𑌕𑌫𑌲𑌾𑌦𑌿𑌕𑌪𑌞𑍍𑌚𑌶𑌾𑌕𑌂
𑌮𑍁𑌦𑍍𑌗𑌾𑌦𑌿𑌦𑌿𑌵𑍍𑌯𑌮𑍁𑌦𑌕𑌂 𑌚 𑌯𑌮𑍀𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌪𑌥𑍍𑌯𑌮𑍍 ॥ ௬௨ ॥

(இ-ள்) * கோதுமை, சாலி (நெல்), யவம் (வாற்கோதுமை) அறுபது நாளிற்பயிராகும் (குறுவைமுதலிய) தானியங்களென்னும் இவற்றின் சோபனமாகிய அன்னம், பால், நெய், சர்க்கரை, வெண்ணெய், கற்கண்டு, தேன், சுக்கு, பேய்ப்புடல், பஞ்சசாகம்

---

* "கோதுமை, பாசிப்பயறு, நெல் என்பவற்றின் அன்னம் யோக விருத்தியைச் செய்வதாமென்றறிவர்" என்று யோகதத்துவோபநிஷத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அப்பியாசகாலத்தில் முதலில் பாலும் நெய்யும் புசித்தல் நலம். மிதமாய்ப்பாலும் நெய்யும் சாப்பிடுதலால், மலசுத்தி மூலபந்தத்தில் சக்தியும் திருப்தியும் பலமுமுண்டாம். பாலில் நீர் கலந்து காய்ச்சிக் கற்கண்டுசேர்த்துப் பக்குவமாயும் இதமாவும் கொள்ளவேண்டும். தனிப்பால் கொள்ளலாகாது. அப்படிக்கில்லையாயின், கற்கண்டு சேர்க்காமல் பாலைமாத்திரம் காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம். பசுநெய்யாலாகிய அவிசன்னத்தைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு, எப்போதும் அப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும். இப்படி உண்மையாய்ச் செய்துவந்தால், எட்டாவது நாளில் மலசுத்தியுண்டாம். பாலும் நெய்யுமகப்படாதபோது, அரிசி பச்சை (பாசி)ப் பயறு முதலியவற்றின் அன்னாதிகளைச் சேர்த்துக்கொள்க.

கும்பகவிருத்தியை யநுசரித்து, மெல்ல மெல்ல ஆகாரத்தைக் குறைப்பது உசிதம்; முதலிற் குறைப்பது உசிதமன்று. அப்பியாசத்தில் கும்பகம் விருத்தியாதலால், கும்பகத்தாலுண்டாகிய அக்கினியாற் கிரமமாக ஜெயிக்கப்பட்ட வாயுவின்வேகத்தினால் அக்கினி ஜெயிக்கப்படுகின்றது. அதனால் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கும்பகம் விருத்தியாகின்றதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஆகாரத்தைக் குறைத்தல், சாதகனுக்கு யோகாநுசாரமாக அநுகூலமும், ஆரோக்கியம் உற்சாகம் பலம் தேஜசுமுதலியவற்றைத்தருவதுமாகின்றது. ஆகையால் முதலிற் குறைக்கலாகாதென்பது சநாதனசித்தாந்த முதலிய நூல்களின் கருத்து.

பாசிப்பயறு முதலியன தோஷமில்லாத ஜலங்கள் முதலியவைகள் இயமத்தையுடையவர்களாகிய யோகிகளுக்கும் பத்தியமாம்.

ஷஷ்டிகா [illegible] |
ஜீவந்தீ [illegible] ||

ஜீவந்தி (சிந்தில்), சக்கிரவர்த்திக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, சிறுகீரை, வெள்ளைச்சாரணையென்னும் பஞ்சசாகங்களும் விரும்பத்தக்கனவாம். மற்றெல்லாக்கீரைகளும் விரும்பத்தக்கனவாகா" என்று வைத்தியசாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. பாசிப்பயறு முதலியன வென்பதில் முதலியவென்னுஞ் சொல்லால் துவரையுங் கொள்ளப்படும். (௬௨)

போஜனநியமம்.

(அ-கை) இனி யோகிகளின் போஜனநியமத்தைக் கூறுகின்றார்:—

புஷ்டம் ஸுமதுரம் [illegible] |
[illegible] ||௬௩||

யோகியானவன் கிருஷ்ணபக்ஷத்தின் கலைக்கிரமமாகிய ஆகாரத்தைக் குறைக்கவேண்டும். சுக்கிலபக்ஷத்துச் சந்திரகலைப்போல ஆகாரத்தை விருத்திசெய்ய வேண்டுமென்பது மற்றொருவர் கருத்து. எப்போதும் அப்பியாசிகள் எந்தவுபாயத்தினாலாவது முயற்சித்துப் பித்தம் தேகத்தில் அதிகரிக்காமற் பாதுகாக்கவேண்டும். வாயு சூரியனிற் பிரவேசிக்குங்கால் அசனமு(உணவு)ம் சந்திரப்பிரவேசமாகுங்கால் சயன ஆசனாதிகளும் செய்தல் உசிதம்.

ஆகாரசுத்தியால் சத்துவ (சித்த) சுத்தியுண்டாகுமென்னும் சுருதியினாலும், மிதாகாரம் யோகத்திற்கு அங்கமாயிருத்தலாலும் யோகிகள் பத்தியமும் மிதமுமான ஆகாரத்தையே கொள்ளவேண்டும். இப்படியே மற்ற யோகாப்பியாசத்திற்கு இதமும் பத்தியமுமானவற்றைத் தமது யுத்தியால் விசாரித்துக் காண்க. உடலைப் பிரியத்தோடு வளர்க்கலாகாது. காணத்தை யதிகமாய்ப் பீடிக்கலாகாது அளவான ஆகாரமும் அளவான நித்திரையுமிருக்கவேண்டும் அசனபானக்கிரியை சுகத்தைத் தருவதாகில் அது யோகத்திற்குச் சிறிதும் விக்கினமாகாது. இஃதொன்றே ஆரியசிரேஷ்டர்களால் அநுஷ்டிக்கத்தக்கது மற்ற மனக்கிலேசத்தையும் வியாதியையும் உண்டுபண்ணுங் கிரியைகள் தள்ளத்தக்கனவாம்.

(இ-ள்) தேகத்திற்குப் புஷ்டியைத்தருவனவும், (சர்க்கரை முதலியவற்றோடுகூடிய) மதுரமுள்ளனவும், (மிருதுவுள்ளனவும் (நெய்யோடுகூடியனவும்), பசும்பால் முதலியவற்றோடுகூடியனவும், (இலட்டுகமுதலிய) மனதிற்குப் பிரியமுள்ளவைகளும், தாதுவைப் போஷிப்பனவும், யோக்கியமானவைகளுமாயிருக்கும் போஜனமே யோகிகள் புசிக்கவேண்டியதாம்.

மனதிற்குப் பிரியமுள்ளனவும் புஷ்டியைத்தருவனவுமாயிருப்பவைகளிலும் அபத்தியமானவை சாப்பிடத்தக்கவைகளன்றென்பார், யோக்கியமானவைகளு மென்றார். சத்துமா (பொரிமா) முதலியவற்றால் நிர்வாகம் செய்யலாகாதென்பது தாற்பரியம். (௬௩)

யோகாப்பியாசாதிகாரி.

(அ-கை) யோகாப்பியாசிகளுக்கு வயதின்விசேஷம் ஆரோக்கியமுதலியவற்றின் அபேக்ஷை இல்லையெனக் கூறுகின்றார்:—

யுவா வ்ருத்தோ(அ)திவ்ருத்தோ வா வ்யாதிதோ துர்ப்பலோ(அ)பி வா |
அப்யாஸாத் ஸித்திமாப்னோதி ஸர்வயோகேஷ்வதந்த்ரித꞉ ‖ ௬௪ ‖

(இ-ள்) தருணனாயினும், விருத்தனாயினும், அதிவிருத்தனாயினும், வியாதியுடையவனாயினும், துர்ப்பலமுடையவனாயினும், அவன் சர்வயோகங்களிலும் (யோகாங்கங்களிலும்) சோம்பலில்லாதவனாய் அப்பியசித்தலால் சித்தியை (சமாதியையு மதன் பலத்தையும்) அடைகிறான்.

ஜீவனத்திற்குச் சாதனமாகிய உழவுவியாபாரமுதலியவற்றில் ஜீவனமென்னுஞ்சொல் பிரயோகிக்கப்படுவதுபோல, நேரா... வது அல்லது பரம்பரையாகவாவது யோகத்திற்கு... களாகிய யோகாங்கங்களில் யோகமென்னுஞ்சொ... கப்படுகின்றது.

(அ-கை) அப்பியாசத்தினாலே... திடமாகக் கூறுகின்றார்:—

க்ரியாயுக்தஸ்ய ஸித்தி꞉ ஸ்யாத் அக்ரியஸ்ய கதம் பவேத் ‖ ௬௫ ‖

(இ-ள்) யோகாநுஷ்டானமாகிய கிரியையுடையவனுக்கு யோகசித்தியுண்டாகுமன்றி, அவ்வநுஷ்டானமில்லாதவனுக்கு எப்படியுண்டாகும்? (ஒருவிதத்தாலு முண்டாகாதென்பது பொருள்.) (௬௪)

(அ-கை) யோகசாஸ்திரத்தைப் படித்தல் மாத்திரத்தால் யோகசித்தியுண்டாகாதென்று கூறுகின்றார்:—

நஶாஸ்த்ரபாடமாத்ரேண யோகஸித்திஃ ப்ரஜாயதே॥

(இ-ள்) * யோகசாஸ்திரத்தைப் படித்தல் மாத்திரத்தால் யோகசித்தியுண்டாகிறதில்லை. (௬௫)

நவேஷதாரணம் ஸித்தேஃ காரணம் நசதத்கதா॥

காஷாயவஸ்திர முதலிய வேஷம் தரித்தலும், யோகத்தைப் பேசுதலும் யோகசித்திக்குக் காரணமாகா. (௬௬)

---

* பிரம்மாவே! பிராணநிக்கிரகமன்றித் "தர்க்கங்களாலும் பிதற்றுதலாலும் சாஸ்திர ஜாலங்களாலும் யுக்திகளாலும் மந்திரங்களாலும் மனம் வசமாகிறதில்லை." என்று யோகசிகோபநிஷத்திலும்,

"அப்பியாசமில்லாதவனுக்கு வீண்வார்த்தைகளாற் சித்தியுண்டாகாதாகையால் சகலபிரயத்தினத்தி(முயற்சியி)னாலும் அப்பியாசத்தால், யோகத்தையே அப்பியசிக்கவேண்டும்" என்று யோகதத்துவோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அப்படியே "சாஸ்திரத்தைப்படித்தல் மாத்திரத்தினால் சித்தியுண்டாகாது. மொட்டையன், தண்டதாரி, காஷாயவஸ்திரந் தரித்தவன், நாராயணவசனன், ஜடைமுடித்தவன், விபூதியணிந்தவன், பஞ்சாக்ஷரமுதலியவற்றையுச்சரிப்பவன், பாகியபூஜையுள்ளவன், துவாதசபுண்டரமுடையவன், அக்ஷம் துளசிகாஷ்டமுதலியவற்றின் மாலைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டவனென்றும் இந்தக்கிரியையி (அப்பியாசத்தி)ல்லாதவர்க்குச் சூரர்கள், எப்படிச் சித்தியையடைவார்கள்" என்று தத்தாத்திரேயராலும், "ஏகதண்டதிரிதண்டாதிகளாலும், ஜடை, பஸ்மம் (விபூதி) முதலியவற்றாலும், மொட்டையடித்துக்கொள்ளுதல், கருவாணையைத்தரித்தல், காஷாயந் தரித்தல், கந்தையுடுத்தல், உன்மத்தமாய்த்திரிதல் முதலியவற்றாலும் சித்தசுத்தியுண்டாகாது, நிரந்தர அப்பியாசத்தாலுண்டாகும்" என்று வாமதேவ மகேசுவர சம்வாதமாகிய யோகாப்பியாசத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

யோகசித்திகாரணம்.

(அ-கை) மற்றெதுதான் சித்திக்குக் காரணமெனக் கூறுகின்றார்:—

க்ரியைவ காரணம் ஸித்தே: ஸத்யமேதந்ந ஸம்ஶய: ||௬௬||

(இ-ள்) அப்பியாசமாகிய கிரியையே சித்திக்குக் காரணம். இது சத்தியம். இதிற் சமுசயமில்லை. (௬௬)

(அ-கை) யோகாங்காநுஷ்டானத்தின் அவதி (எல்லை)யைக் கூறுகின்றார்:—

பீடாநி கும்பகாஶ்சித்ரா திவ்யாநி கரணாநி ச |
ஸர்வாண்யபி ஹடாப்யாஸே ராஜயோகபலாவதி ||௬௭||

(இ-ள்) ஆசனங்களும் சூரியபேதமுதலிய அநேகவித கும்பகங்களும், மஹாமுத்திரைமுதலிய மேன்மையான கரணங்களும், ஹடசித்தியில் மிகுந்த உபகாரமுள்ளனவாம். இவையாவும் இராஜயோக பலம்வரையிலும் செய்யத்தக்கனவாம். (௬௭)

முதல் உபதேசம்.

முடிந்தது.

இரண்டாம் உபதேசம்.

(அ-கை) இனி (ஆசனம் உபதேசித்தபின்) பிராணாயாமங்களைச் சொல்ல ஆரம்பிக்கின்றார்:—

அதா²ஸநே த்³ருʼடே⁴ யோகீ³ வஶீ ஹிதமிதாஶந: |
கு³ரூபதி³ஷ்டமார்கே³ண ப்ராணாயாமாந் ஸமப்⁴யஸேத் || க ||

(இ-ள்) இனி * ஆசனம் திடமாகிய காலத்து யோகியானவன் இந்திரிய ஜயமுள்ளவனாயும், இதமும் (பத்தியமும்) மிதமுமாகிய ஆகாரமுடையவனாயும், குருவினால் உபதேசிக்கப்பட்ட வழியாய் இனிச்சொல்லப்படும் பிராணாயாமத்தைச் செய்பவனாய் (உற்சாகம் சாகசம் முதலியவற்றோடு) அப்பியசிக்கவேண்டும்.

† அத² (இனி) என்பது மங்கலத்தின் பொருட்டாம். திட மென்பதற்குக் குக்குடமுதலியவைகள் நீங்கிய ஸ்திரமாகிய சித்தாசனமுதலியவற்றில் என்றும் பொருளாகும். (க)

பிராணாயாமப்பிரயோஜனம்.

(அ-கை) "ப்ரயோஜநமநுத்³தி³ஶ்ய ந மந்தோ³(அ)பி ப்ரவர்த்ததே ||

பிரயோசனத்தை யுத்தேசிக்காமல், மந்தனும் பிரவர்த்தியான்" என்னும் பெரியோர் வாக்கியத்தின்படி பிரயோஜனமின்

---

* 'ஆசன அசனங்களின் ஜயத்தால் பிராணஸ்பந்தம் (சலனம்) நிரோதி(தடு)க்கப்படுகின்றது' என்னும் சுருதியின் (அன்னபூர்ணோபநிஷத்தின்)படி மிதாகாரமுதலியன பிராணாயாமத்திற்கு இன்றியமையாதனவாமென்பதை வற்புறுத்தும் பொருட்டு அவற்றை அநுவதிக்கின்றார்.

† அத² என்பது மங்கலத்தின் பொருட்டாமென்பதற்கு,

"ஓங்காரஶ்சாத²ஶப்³த³ஶ்ச த்³வாவேதௌ ப்³ரஹ்மண: புரா |
கண்ட²ம் பி⁴த்த்வா விநிர்யாதௌ தஸ்மாந்மாங்க³லிகாவுபௌ⁴ ||

ஓங்காரமும் அத² என்னுஞ்சொல்லும் முன் பிரஹ்மாவின் கழுத்தைப் பேதித்துக்கொண்டு வெளிப்பட்டன. ஆதலால் இரண்டும் மங்கலமுடையனவாம்" என்னும் ஸ்மிருதி பிரமாணம்.

றிப் பிரவிருத்தியுண்டாகாதாகலின், பிராணாயாமத்தின் பிரயோஜனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* 𑌚𑌲𑍇 𑌵𑌾𑌤𑍇 𑌚𑌲𑌂 𑌚𑌿𑌤𑍍𑌤𑌂 𑌨𑌿𑌶𑍍𑌚𑌲𑍇 𑌨𑌿𑌶𑍍𑌚𑌲𑌂 𑌭𑌵𑍇𑌤𑍍 ।
𑌯𑍋𑌗𑍀 𑌸𑍍𑌥𑌾𑌣𑍁𑌤𑍍𑌵𑌮𑌾𑌪𑍍𑌨𑍋𑌤𑌿 𑌤𑌤𑍋 𑌵𑌾𑌯𑍁𑌂 𑌨𑌿𑌰𑍋𑌧𑌯𑍇𑌤𑍍 ॥

இ-ள்) † வாயுவசைந்தால் சித்தமசைவுடையதாகின்றது. வாயுவசையாதிருந்தால் சித்தமும் அசைவில்லாததாகின்றது. வாயுவும் சித்தமும் அசையாதபோது யோகி ஸ்திரமாகிய நீண்டவாழ்நாளை அல்லது ஈசத்தன்மையை அடைகிறான். ஆகையால் வாயுவை (பிராணனை) நிரோதிக்க (கும்பிக்க) வேண்டும். ()

(அ-கை) இதுவுமது:—

* 𑌯𑌾𑌵𑌦𑍍𑌵𑌾𑌯𑍁𑌃 𑌸𑍍𑌥𑌿𑌤𑍋 𑌦𑍇𑌹𑍇 𑌤𑌾𑌵𑌜𑍍𑌜𑍀𑌵𑌨𑌮𑍁𑌚𑍍𑌯𑌤𑍇 ।
𑌮𑌰𑌣𑌂 𑌤𑌸𑍍𑌯 𑌨𑌿𑌷𑍍𑌕𑍍𑌰𑌾𑌨𑍍𑌤𑌿𑌸𑍍𑌤𑌤𑍋 𑌵𑌾𑌯𑍁𑌂 𑌨𑌿𑌰𑍋𑌧𑌯𑍇𑌤𑍍 ॥ ௩ ॥

(இ-ள்) தேகத்தில் எவ்வளவுகாலம் பிராணவாயு விருக்கின்றதோ, அவ்வளவு காலம் வரையில் ஜீவனம் உலகத்தாராற் சொல்லப்படுகின்றது. (ஜீவனமென்னுஞ் சொற்விற்குச் சரீரப் பிராணசையோகம் பொருளாயிருத்தலால்) அந்தப் பிராணன் தேகத்தினின்றும் பிரிதல், மரணமெனப்படுகின்றது. ஆகையால் வாயுவை நிரோதிக்க(தடுக்க)வேண்டும். (௩)

(அ-கை) மலசுத்தி ஹடசித்தியை யுண்டாக்குவதாமென்பதை வெதிரேகமாக (எதிர்மறையாக)க் கூறுகின்றார்:—

𑌮𑌲𑌾𑌕𑍁𑌲𑌾𑌸𑍁 𑌨𑌾𑌡𑍀𑌷𑍁 𑌮𑌾𑌰𑍁𑌤𑍋 𑌨𑍈𑌵 𑌮𑌧𑍍𑌯𑌗𑌃 ।
𑌕𑌥𑌂 𑌸𑍍𑌯𑌾𑌦𑍁𑌨𑍍𑌮𑌨𑍀𑌭𑌾𑌵𑌃 𑌕𑌾𑌰𑍍𑌯𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌿𑌃 𑌕𑌥𑌂 𑌭𑌵𑍇𑌤𑍍 ॥ ௪ ॥

தப்பட்டிருந்தால் மாத்திரம் சுழுமுன்மார்க்கத்திற் செல்வதாகும் என்பது பொருள்]. அப்போது உன்மனியவஸ்தை (உன்மனியின் இருப்பு) எப்படி யுண்டாகும்? (உண்டாகாதென்பது பொருள்). கைவல்யமென்கிற காரியத்தின் சித்தி (பேறு) எப்படியுண்டாகும்? (உண்டாகாதென்பது பொருள்). (ச)

(அ-கை). அந்வயத்தா (உடன்பாட்டா)லும் மலசுத்தி ஹட சித்திக் கேதுவா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

ஶுத்திமேதி யதா ஸர்வம் நாடீசக்ரம் மலாகுலம் ।
ததைவ ஜாயதே யோகீ ப்ராணஸங்க்ரஹணே க்ஷம: ॥ ரு ॥

(இ-ள்) எப்போது மலத்தினால் வியாபிக்கப்பட்ட சகல நாடிசக்கர (சமூக)ங்களுஞ் சுத்தியடைகின்றனவோ, அப்போது தான் யோகாப்பியாசி பிராணனைக்கொள்ளுதலில் சமர்த்தனாகின்றான். (ரு)

(அ-கை) மலசுத்தி யெப்படி யுண்டாகிறதென்று கேட்குமிடத்து, அதைச் சோதிக்கும் (சுத்தப்படுத்தும்) பிராணாயாமத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ப்ராணாயாமம் தத: குர்யாந் நித்யம் ஸாத்விகயா தியா ।
யதா ஸுஷும்ணாநாடீஸ்தா மலா: ஶுத்திம் ப்ரயாந்தி ச ॥ சா ॥

(இ-ள்) (எதனால் மலசுத்தியின்றிப் பிராணனைக் கொள்ளுதலிற் சமர்த்தனாகவில்லையோ) அதனால் (சுவாதப்பிரவிர்த்தம், உற்சாகம், சாகசமுதலியவற்றால் விசேஷமாய் ஆலஸ்ய முதலிய ராஜசதாமத தர்மங்கள் நீங்கிய) சாத்துவிகமான (பிரகாசப் பிரசாதசீலமுடைய) புத்தியினால் சுழுமுனைநாடியிலுள்ள மலங்கள் சுத்தியாகும்(கெடும்)படியாகத் தினமும் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். (சா)

நாடிசோதனை.

(அ-கை) மலத்தைச் சோதிக்கும் பிராணாயாமத்தின் தன்மையை இரண்டு சுலோகங்களாற் கூறுகின்றார்:—

* 𑌬𑌦𑍍𑌧𑌪𑌦𑍍𑌮𑌾𑌸𑌨𑍋 𑌯𑍋𑌗𑍀 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌂 𑌚𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑍇𑌣 𑌪𑍂𑌰𑌯𑍇𑌤𑍍 ।

𑌧𑌾𑌰𑌯𑌿𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌯𑌥𑌾𑌶𑌕𑍍𑌤𑌿 𑌭𑍂𑌯𑌃 𑌸𑍂𑌰𑍍𑌯𑍇𑌣 𑌰𑍇𑌚𑌯𑍇𑌤𑍍 ॥ ௭ ॥

(இ-ள்) † பதுமாசனம் சேர்த்திருக்கும் யோகியானவன், பிராணவாயுவைச் சந்திரனென்னு மிடைகலையாற் பூரித்துச் சக்தியளவு கும்பித்து, மறுபடியும் சூரியனென்னும் பிங்கலையால் இரேசிக்கவேண்டும்.

---

* இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம் இந்நாடி சோதனை யோக தத்துவம், யோகசூடாமணி, தர்சனமுதலியவுபநிஷத்துக்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

† சிலயோகிகள், பிராணாயாமத்தினைச் சாதிப்பதற்கு முன்னரே கீழ்ச் சொல்லப்படும் மூவகைப்பிராணாயாமத்தினையப் பியசிக்கின் மிகச்சுலபமாய்க் கேவலகும்பகம் கைக்குவந்து சீக்கிரகாலத்திலேயே சமாதிசித்தித்துவிடு மென்பர். அவைவருமாறு :—

(௧) பத்மாசனம் சேர்ந்து குருத்தியானம் செய்து குருசொன்னபடி புகைவர்ணமுள்ள தேஜசுடைய 𑌯𑌂 (யம்) என்னும் வாயுபீஜத்தினைத்தியானித்து, அப்பீஜத்தினை ௧௬. முறை உச்சரிக்கும் காலபரியந்தம் வலது நாசியினை மூடி இடது நாசித்துவாரத்தினால் வெளிவாயுவை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். இதுவே பூரகம். இவ்வாறு இழுத்தபின்னர் இடதுநாசியினையும் மூடி 𑌯𑌂 என்னும் பீஜத்தினை ௬௪. முறை யுச்சரிக்கும் காலபரியந்தம் உள்வாயுவை வெளியில் வராது நிறுத்தவேண்டும். இதுவே கும்பகம் இவ்வாறு கும்பகம் முடிந்தபின் இடது நாசியினைத்திறவாமல் வலதுநாசித் துவாரத்தினால் உள்வாயுவை 𑌯𑌂 என்னும் பீஜத்தினை ௩௨ முறை உச்சரிக்கும் வரையில் வெளியில் மெல்லமெல்ல விடவேண்டும். இதுவே ரேசகம்.

(௨) நாபிஸ்தானத்தில் அக்கினிதத்துவத்தினை தேஜோரூபமாகத் தியானித்து 𑌰𑌂 (ரம்) என்னும் அக்கினிபீஜத்தினை ௧௬ முறையுச்சரிக்கும் வரையில் இடதுநாசியினை மூடி வலதுநாசியினால் வெளிவாயுவை உள்ளே இழுத்து வலதுநாசியினையும் மூடி 𑌰𑌂 என்னும் பீஜத்தினை ௬௪-முறையுச் சரிக்கும் காலம் வரையில் உள்வாயுவினைவெளிவராது தடுத்துப் பின் இடது நாசியினைமாத்திரம் திறந்து அதன்வழியாய் 𑌰𑌂 என்னும் பீஜத்தினை ௩௨ முறையுச்சரிக்குங்காலம் வரையில் உள்வாயுவை வெளியில் மெல்ல மெல்ல விடவேண்டும்.

(௩) நாசிநுனியில் பார்வையினை நிறுத்திச்சந்திரபிம்ப சமானமான காந்தியினைத்தியானித்து, 𑌠𑌂 (டம்) என்னும் பீஜத்தினை ௧௬-முறை யுச்சரிக்கும் காலம்வரையில் இரண்டு நாசித்துவாரங்களாலும் வெளிவாயுவினை

வெளிவாயுவைப் பிரயத்தினவிசேஷத்தா லிழுத்தல், பூரகம். ஜாலந்தரமுதலிய பந்தபூர்வகமாகப் பிராணனை நிறுத்துதல், கும்பகம். கும்பித்தவாயு பிரயத்தினவிசேஷத்தால் வெளிப்படுதல், இரேசகம். இது பிராணாயாமாங்களாகிய இரேசக பூரகங்களுக்கு இலக்ஷணமாம்.

" ஹஸ்தாவலௌஹகாரபஸ்த்ரா வேகபூரணரேசனை ||

கொல்லன் துருத்தியைப்போல் வேகமுள்ள இரேசக பூரகங்கள் " என்றும் கௌண ரேசக பூரகங்களில் * அவ்வியாப்தியில்லை ; அவற்றிற்கு இலக்ஷியத்துவமில்லாமையால் (எ)

உள்ளே இழுத்து, இரண்டுமூக்கிலையும் மூடி ௦ம் என்னும் பீஜத்தினை ௬௪-முறை யுச்சரிக்கும் வரையில் கும்பித்து, பின்பிருதிவிதத்துவமான லம் (லம்) என்னும் பீஜத்தினை ௩௨-முறை யுச்சரிக்கும் காலம்வரையில் உள்வாயுவை வெளியில் மெல்ல மெல்ல விடவேண்டும்.

இம்மூவகைப் பிராணாயாமங்களையும் விடாது காலைமாலை ௮௦. விதம் ஒருமாதபரியந்தம் அப்பியசிக்கும் பக்ஷத்தில் பிராணாப்பியாசசித்தியுண்டாகி சமாதிஸ்திதிகிடைக்கும்.

* ஒரு இலக்கியத்திற்கு இலக்கணங் கூறுமிடத்து அதிவியாப்தி முதலிய மூன்று தோஷங்களுமில்லாதிருக்கவேண்டும். மூன்று தோஷங்களாவன :— அதிவியாப்தி அவ்வியாப்தி அசம்பவமென்பனவாம்.

(க) அதிவியாப்தி :— ஓர் இலக்கியத்திற்குக் கூறிய இலக்கணம் இலக்கியமல்லாத மற்றோர்பொருளிலுமிருத்தல் ; அது ஆ கொம்புள்ளதெனல்.

(உ) அவ்வியாப்தி :— ஓர் இலக்கியத்திற்குக் கூறிய இலக்கணம் அவ்விலக்கியத்தின் ஏகதேசத்தில் இல்லாதிருத்தல் ; அது ஆ கபிலநிறமுள்ளதெனல்.

(௩) அசம்பவம் :— கூறிய இலக்கணம் அவ்விலக்கிய முழுவதிலுமில்லாதிருப்பது ; அது ஆ ஒற்றைக்குளம்புடையதெனல்

இம்மூன்று குற்றங்களுமில்லாத தர்மமே, சிறப்பிலக்கணமாம்.

(அ-கை) இதுவுமது :—

ப்ராணம் ஸம்ஸ்ருஷ்ணவாக்ருஷ்ய பூரயேதுதரம் ஸநை |
விதிவத்கும்பகம் க்ருத்வா புனா ரேசயேதநிலம் ஸநை: || அ ||

(இ-ள்) சூரிய நாடியாகிய பிங்கலையால் பிராணனையிழுத்து, மெல்லமெல்ல வயிற்றை நிரப்பி, விதிப்படி பந்தபூர்வகமாகிய கும்பகம் செய்து, மறுபடியும் சந்திர நாடியாகிய இடைகலையால் இரேசிக்கவேண்டும். (அ)

(அ-கை) முற்கூறிய பிராணுயாமத்தில் விசேஷத்தைக் கூறுகின்ருர் :—

𑌯𑍇𑌨 𑌤𑍍𑌯𑌜𑍇𑌤𑍍𑌤𑍇𑌨 𑌪𑍀𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌧𑌾𑌰𑌯𑍇𑌦𑌤𑌿𑌰𑍋𑌧𑌤𑌃 ।
𑌰𑍇𑌚𑌯𑍇𑌚𑍍𑌚 𑌤𑌤𑍋𑌽𑌨𑍍𑌯𑍇𑌨 𑌶𑌨𑍈𑌰𑍇𑌵 𑌨 𑌵𑍇𑌗𑌤𑌃 ॥ ௯ ॥

(இ-ள்) (சந்திரனல்லது சூரியனென்னும்) எந்த நாடியால் இரேசிக்கிருனே, அதிஞலேயே பூரித்து, மிகுந்த நிரோதத்தால் (வேர்வை நடுக்க முதலியவையுண்டாகும் வரையில்) கும்பித்து, (எதிஞற் பூரகம் செய்யப்பட்டதோ) அதற்கந்நியமாகிய நாடியால் வேகமில்லாமல் மெல்ல இரேசிக்கவேண்டும்.

வேகமாய் இரேசித்தால் பலக்குறைவுண்டாம். எதஞற் பூரகம் செய்யப்பட்டதோ, அதனுல் இரேசகம் செய்யலாகாது ; எதனுல் இரேசகம் செய்யப்பட்டதோ, அதனுலேயே பூரகம் செய்யவேண்டுமென்பது தாற்பரியம். (௯)

(அ-கை) “ 𑌪𑌦𑍍𑌮𑌾𑌸𑌨𑌸𑍍𑌥𑌃 ॥ பதுமாசனம் சேர்த்துக் கொண்டிருக்கும் யோகி ” யென்பவற்ருற் சொல்லப்பட்ட அர்த்தத்தை ஒன்ருய்த்திரட்டி அநுவதிக் (எடுத்துச்சொல்லு)கின்றவராய்ப், பிராணுயாமத்தின் * அவாந்தரபலத்தைக் கூறுகின்ருர் :—

† 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌂 𑌚𑍇𑌦𑌿𑌡𑌯𑌾 𑌪𑌿𑌬𑍇𑌨𑍍𑌨𑌿𑌯𑌮𑌿𑌤𑌂
𑌭𑍂𑌯𑍋𑌽𑌨𑍍𑌯𑌯𑌾 𑌰𑍇𑌚𑌯𑍇𑌤𑍍
𑌪𑍀𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌪𑌿𑌙𑍍𑌗𑌲𑌯𑌾 𑌸𑌮𑍀𑌰𑌣𑌮𑌥𑍋
𑌬𑌦𑍍𑌧𑍍𑌵𑌾 𑌤𑍍𑌯𑌜𑍇𑌦𑍍𑌵𑌾𑌮𑌯𑌾 ।

* எதின் வாயிலாக முக்கியப் பிரயோஜனம் அடையப்படுகின்றதோ, அது அவாந்தரப்பிரயோஜனம்.

† இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம்.

ஸூர்யாசந்த்ரமஸோரநேந விதிநா

ப்யாஸம் ஸதா தந்வதாம்

ஶுத்தா நாடிகணா பவந்தி யமிநாம்

மாஸத்ரயாதூர்த்வத: || ௧0 ||

(இ-ள்) இடைகலையால் பிராணனைப் பூரித்தால், கும்பிக்கப் பட்ட பிராணனைப் பின் மற்றக் (பிங்) கலையால் இரேசிக்கவேண் டும். பிங்கலையால் வாயுவைப் பூரித்து, அதன் பின் கும்பித்து இடைகலையால் இரேசிக்கவேண்டும். இவ்வண்ணம் (சந்திரனால் பூரித்துக் கும்பித்துச் சூரியனால் இரேசிக்கவேண்டும். சூரிய னால் பூரித்துக் கும்பித்துச் சந்திரனால் இரேசிக்கவேண்டும் என் னும் வடிவினதாக) சூரியசந்திரர்களின் அப்பியாசத்தைத் தினமும் விஸ்தரிக்கவேண்டும். இதனால் இயமமுடையவர்களுக்கு நாடிகள் மூன்று மாசத்திற்குமேல் சுத்தமாகின்றன. (௧0)

(அ-கை) இனிப் பிராணாயாமாப்பியாச காலத்தையும், அதன் அவதி (எல்லை)யையும் கூறுகின்றார்:—

* ப்ராதர்மத்யந்திநே ஸாயமர்தராத்ரே ச கும்பகாந் |
ஶநைரஶீதிபர்யந்தம் சதுர்வாரம் ஸமப்யஸேத் ||௧௧||

(இ-ள்) (அருணோதயமுதல் சூரியனுதித்து மூன்று நாழி கையளவினதாகிய) பிராதக்காலத்திலும், (பதினைந்தாகப் பிரிக் கப்பட்ட பகலின் மத்தியபாகமாகிய) மத்தியானத்திலும், (அஸ்த மிக்கிறதற்கு முன்னும் பின்னுமாகிய மூன்று நாழிகையளவுள்ள) சாயங்காலத்திலும், (இரண்டு முகூர்த்த அளவினதாகிய) அர்த்த ராத்திரியிலுமாக † நான்கு முறை எண்பது பிராணாயாமம் வரை யிலும் மெல்லமெல்ல நன்றாயப்பியசிக்கவேண்டும்.

---

* இது சாண்டில்யம், யோகதத்துவம், தீபிகை என்பவற்றின் வாக் கியம்.

† புருஷன் காலையில் ௯0-ம், மத்தியானத்தில் [illegible]-ம், சாயங்காலத் தில் ௨0-ம், அர்த்தராத்திரியில் ௨0-மாகப் பிராணாயாமஞ் செய்யவேண்டு மென்று யோகசந்திரிகை.

நான்கு காலங்களிலும் ஒரு காலத்துக்கு எண்பது பிராணாயாமமாகச் செய்யவேண்டும். அர்த்தராத்திரியில் செய்யச் சக்தியில்லையாயின், மூன்று காலம் செய்யவேண்டுமென்பது சம்பிரதாயம். நான்கு முறை செய்வதனால் தினந்தோறும் முந்நூற்றிருபது பிராணாயாமமாகின்றது. மூன்று முறை செய்தால் இருநூற்றுநாற்பது பிராணாயாமமாகின்றது. இங்கே ஒரு முகூர்த்தம் இரண்டு நாழிகையளவுள்ளகாலம். (கக)

(அ-கை) கனிஷ்டம், மத்திமம், உத்தமமென்னும் பிராணாயாமங்களின் விபாக விசேஷத்தைக் கிரமமாகக் கூறுகின்றார்:—

* கநீயஸி பவேத் ஸ்வேத: கம்போ பவதி மத்யமே |
உத்தமே ஸ்தாநமாப்நோதி ததோ வாயும் நிபந்தயேத் ||கஉ

(இ-ள்) † கனிஷ்டப்பிராணாயாமத்தில் வியர்வையுண்டாம். மத்திமப் பிராணாயாமத்தில் நடுக்கமுண்டாம். உத்தமப் பிராணாயாமத்தில் பிரஹ்மரந்திரஸ்தானத்தை யடைகின்றது. ஆகையால் வாயுவைப் பந்திக்கவேண்டும்.

கனிஷ்டம் வியர்வையினாலும், மத்திமம் நடுக்கத்தினாலும், உத்தமம் ஸ்தானப்பிராப்தியினாலும் அநுமானிக்கத்தக்கனவாம். கனிஷ்டமுதலியவற்றி னிலக்ஷணம் இலிங்கபுராணத்தில்

“ப்ராணாயாமஸ்ய மாநம் து மாத்ராத்வாதசகம் ஸ்ம்ருதம் |
நீசோ த்வாதசமாத்ரஸ்து ஸக்ருதுத்காத ஈரித: ||

---

* இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம்.

† “மந்தப்பிராணாயாமம்வரில் வேர்வுதோன்று மத்திமமா; மந்தப் பிராணாயாமம்வரி லலையுமேனி யதன்பின்னே; சிந்தைமகிழ் வுத்தமமாம் பிராணாயாமஞ் சேர்ந்திடிலோ; விந்துநிலத்தி னின்றுமெழுந் திடுமாலியாக்கை யியம்பிடினே” என்பது லிங்கபுராணம். “முதலில் வியர்வையும், இரண்டாவது நடுக்கமும், மூன்றாவது கவலைத்தத்தும், அதிக அப்பியாசத்தால் பதுமாசனத்திலிருக்கினும் பூமியினின்று ஆகாயத்திற் கிளம்புதலுமுண்டாகு” மென்று சிவசங்கிதையிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

பிராணயாமத்தின் அளவு பன்னிரண்டு மாத்திரையாம். தாழ்வாகிய பன்னிரண்டு மாத்திரையோ ஒரு முறை உத்காத மெனப்படுகின்றது.

---

* கநிஷ்டாதிகளின் அளவும் லக்ஷணமும்,

கநீய: ஸ்வேத [illegible] |
[illegible] ||

ஒரு முறை உற்காதம் கநிஷ்டமாம். அதுவும் பன்னிரண்டுமாத்திரையளவினதாம். இரண்டு உற்காதம் மத்தியமமாம். அது இருபத்து நான்கு மாத்திரையளவினது.

உத்திஷ்ட [illegible] |
ஸ்வேதகம்பாதிஜநக: ப்ராணாயாம: [illegible] ||

மூன்று உற்காதம் உத்தமம். அது முப்பத்திரண்டு மாத்திரையளவினது; மேலானது; வியர்வை நடுக்க முதலியவற்றை யுண்டுபண்ணும் பிராணயாமம் அதன் பிந்தியதாம்.

ஆநந்தோத்பவரோமாஞ்சநேத்ராஶ்ருவிமோசநம் |
ஜல்பப்ரமணமூர்ச்சாத்யம் ஜாயதே யோகிநஸ்ததா ||

யோகிக்கு ஆநந்தோற்பவம், மயிர்க்குச்சு, கண்ணீர் வெளிப்படுதல், பிதற்றல், மயக்கம், மூர்ச்சைமுதலியன உண்டாகின்றன." என்று சிவபுராணத்தும்,

"த்வாதஶமாத்ரோ [illegible] |
த்ரிகுண: [illegible] ||

பன்னிரண்டு மாத்திரையளவுள்ளது இலகுப்பிராணயாமம். அது இருமடங்காயின் மத்தியமமாம். மும்மடங்கு மாத்திரைகளால் உத்தரீயம் (உத்தமம்) எனப்படும்.

நிமேஷோந்மேஷணே மாத்ரா தாலோ லக்வக்ஷரம் ததா |
ப்ராணாயாமஸ்ய ஸம்க்யார்த்தம் ஸ்ம்ருதோ த்வாதஶமாத்ரக: ||

கண் மூடித்திறத்தலும், தாளமும், இலகுவெழுத்தும் மாத்திரையாகக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. பிராணயாமத்தினது சங்கையின்பொருட்டுப் பன்னிரண்டு மாத்திரையளவினது கருதப்படுகின்றது.

𑌅𑌧𑌮𑌾𑌤𑍍𑌸𑍍𑌵𑍇𑌦𑌜𑌨𑌨𑌂 𑌕𑌮𑍍𑌪𑍋 𑌭𑌵𑌤𑌿 𑌮𑌧𑍍𑌯𑌮𑌾𑌤𑍍 |
𑌵𑌿𑌷𑌾𑌦𑌂 𑌹𑌿 𑌤𑍃𑌤𑍀𑌯𑍇𑌨 𑌜𑌯𑍇𑌦𑍍𑌦𑍋𑌷𑌾𑌨𑌨𑍇𑌕𑌶𑌃 ||

முதலாவதால் (இலகுவால்) வியர்வை நசிக்கின்றது. மத்தியமத்தினால் நடுக்கம் நசிக்கின்றது. மூன்றாவதால் (உத்தமப்பிராணாயாமத்தினால்) விஷாதம் (சோகம்) கெடுகின்றது." என்று மார்க்கண்டேய புராணத்தும்

"𑌲𑌘𑍁𑌰𑍍𑌦𑍍𑌵𑌾𑌦𑌶𑌮𑌾𑌤𑍍𑌰𑌸𑍍𑌤𑍁 𑌚𑌤𑍁𑌰𑍍𑌵𑌿𑌂𑌶𑌤𑌿𑌕𑌃 𑌪𑌰𑌃 |
𑌷𑌟𑍍𑌤𑍍𑌰𑌿𑌂𑌶𑌨𑍍𑌮𑌾𑌤𑍍𑌰𑌿𑌕𑌃 𑌶𑍍𑌰𑍇𑌷𑍍𑌠𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌤𑍍𑌯𑌾𑌹𑌾𑌰𑌸𑍍𑌤𑍍𑌵𑌯𑌂 𑌨𑍃𑌪 ||

பன்னிரண்டு மாத்திரையுடையது இலகுவாம். இருபத்திநாலு மாத்திரையுடையது பரமாம் (மேலானதாம்). முப்பத்தாறு மாத்திரையுடையது சிரேஷ்டமாம். பிரத்தியாகாரமும் தகுந்ததலாம்." என்று காருடத்தும்,

"𑌮𑌾𑌤𑍍𑌰𑌾𑌦𑍍𑌵𑌾𑌦𑌶𑌕𑍋 𑌮𑌨𑍍𑌦𑌶𑍍𑌚𑌤𑍁𑌰𑍍𑌵𑌿𑌂𑌶𑌤𑌿𑌮𑌾𑌤𑍍𑌰𑌕𑌃 |
𑌮𑌧𑍍𑌯𑌮𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌸𑌂𑌰𑍋𑌧𑌃 𑌷𑌟𑍍𑌤𑍍𑌰𑌿𑌂𑌶𑌨𑍍𑌮𑌾𑌤𑍍𑌰𑌕𑍋𑌤𑍍𑌤𑌮𑌃 ||

பன்னிரண்டு மாத்திரையளவினது மந்தம். இருபத்துநான்கு மாத்திரையளவினது மத்தியமம். முப்பத்தாறு மாத்திரையினது கடைசிப் பிராணாயாமமாம்." என்று கூர்மபுராணத்தும், திரிசிகி, யோகசூடாமணி, தர்சன முதலியவுபநிடதங்களிலும் கூறப்பட்டுளது.

இப்படியே பிராணாயாமத்தின் அளவு :—

"ஏறுதல் பூரக மீரெட்டு வாமத்தா
லாறுதல் கும்பக மறுபத்தி நாலதி
லூறுதல் முப்பத்திரண்டிரேசக
மாறுதலொன்றின் கண்வஞ்சகமாமே" என்று

திருமந்திரத்திலும், "அந்தப்பிராணாயாமம் இரேசகபூரககும்பக பேதத்தால் மூன்றுவிதமாய் மூன்றுவருணவடிவமாயிருத்தலால், பிரணவமே பிராணாயாமமெனப்படும்.

பதுமாசனத்திலிருக்கும் புருஷன், நாசிநுனியில் சந்திரபிம்பப்பிரகாசங்களால் விரிந்த அகாரமூர்த்தியானது இரக்தாங்கமுடையதும், ஹம்ஸ (அன்ன)வாகினியும், தண்டத்தைக் கரத்திலுடையதும், வாலையுமாகிய காயத்திரியாகின்றது ; உகாரமூர்த்தியானது வெண்ணிற அங்கமுடையதும், கருடவாகினியும், யௌவனமுள்ளதும், சக்கரத்தைக் கையிலுடை

யதுமாகிய சாவித்திரியாகின்றது; மகாரமூர்த்தியானது [illegible]ருமையாகிய அங்கமுடையதும், இடபவாகினியும், வயதுமின்றதான [illegible]லத்தைத் தரித்துள்ளதுமாகிய சரஸ்வதியாகின்றது; அகாராதி மூன்றிற்கும் காரணம் பரஞ்சோதியாகிய ஏகாக்ஷரப்பிரணவமாகின்றது என்று தியானிக்கவேண்டும்.

இடையிறுதல் வெளிவாயுவை கசு-மாத்திரையளவு பூரித்து அகாரத்தைச் சிந்தித்துப், பூரித்தவாயுவை சஎ-மாத்திரையளவு கும்பித்து உகாரத்தைத் தியானித்தும், பூரித்ததைப் பிங்கலையால் [illegible]-மாத்திரையளவு இரேசித்து மகாரமூர்த்தியைத் தியானிக்கவேண்டும். இப்படியே க்ரமமாக அடிக்கடி பூரிக்கவேண்டும்" என்று சாண்டில்யோபநிஷத்திலும், தர்சனோபநிஷத்திலும், ஆதசங்கிதையிலும்,

ஏவம் த்ராத்வா விபாஜ்யைதத் [illegible] ।
ப்ராணாயாமத்ரயம் கார்யம் [illegible] ॥

இவ்வாறு அறிந்து ஏகாக்ஷரத்தையப் பிரணவத்தியால் பூரகரேசகங்களால் மூன்று பிராணாயாமத்தினைச் செய்யவேண்டும்.

[illegible] ।
ஸவ்யேந ஷோடஶமாத்ராபி: [illegible] ॥

வெளியிலிருந்து வாயுவை இழுத்து இடையால் மெல்லப் பதினாறு மாத்திரையளவு இகாரத்தை ஸ்மரித்து வயிற்றில் பூரிக்கவேண்டும்.

இகாரம் ஶக்திரூபம் [illegible] ।
தாரயேத்பூரிதம் [illegible] ॥

அங்கு மகாரத்தினையும் மூர்த்தியையும் ஸ்மரித்துப் பிரணவத்தை ஜபிக்கவேண்டும். பூரித்ததைப் பின் அறுபத்துநான்கு மாத்திரையளவு அல்லது சக்தியுள்ளபரியந்தம் மந்திரத்தோடு தரிக்கவேண்டும்.

யாவத்வா ஶக்யதே தாவத்தாரணம் ஜபஸம்யுதம் ।
பூரிதம் ரேசயேத்பஶ்சாத் [illegible] ॥

ஸவ்யேந [illegible] ।
[illegible] ॥

பின் பூரித்ததை பிரணவமும் வாயுவோடுகூடியதுமாய்ப் பிங்கலையால் புத்திர! முப்பத்திரண்டு மாத்திரையளவினதாய் அங்கு மறுபடியும் பிரணவத்தின் முதலெழுத்தைத் தியானித்து ஏகாக்ரமாய் மெல்ல இரேசிக்கவேண்டும்." என்று வசிஷ்டசம்ஹிதையிலும்,

"பிரஹ்மாவே இடையினால் வாயுவைப் பன்னிரண்டு மாத்திரையளவு பூரித்து அறுபத்துநான்கு மாத்திரையளவு கும்பித்து, பிங்கலையால் வாயுவை முப்பத்திரண்டு மாத்திரையளவு செவ்வையாய் இரேசிக்கவேண்டும். இப்படியே அடிக்கடி செய்யவேண்டு" மென்று திரிசிகியுபநிஷத்திலும், யோகதத்துவோபநிஷத்திலும், வாயுசங்கிதை வாசிஷ்ட முதலியவற்றிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இங்கே பூரகத்தைவிட இரேசகத்திற்கு மாத்திரை யதிகமாய்ச் சொன்னது, இரேசகத்தை யவ்வளவு மெதுவாகச் செய்யவேண்டுமென்பதை முன்னிட்டாம். அன்றியும்,

"பூரகம் பன்னிரண்டு ஓங்காரமாகவும், கும்பகம் பதினாறு ஓங்காரமாகவும், இரேசகம் பத்து ஓங்காரமாகவுஞ் செய்யவேண்டும். அது பிராணாயாமமெனப்படு" மென்று யோகசூடாமணியுபநிஷத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. பிரஹ்ம விஷ்ணு ருத்திரர்கள் முறையே பூரககும்பகரேசகங்களுக்குத் தேவதைக ளாவார்களென்பது தியானபிந்து உபநிஷத்து,

முற்கூறிய பிரணவாதிகளின் உச்சாரணத்தோடு செய்யும் பிராணாயாமம் சகர்ப்பமென்றும், அஃதின்றிய பிராணாயா மம் அகர்ப்பமென்றும் சொல்லப்படும். அதை "தெரித்தமறைமந் திரமோதிச் செய்யும் பிராணாயாமத்தைக்; கருப்பப்பிராணாயாமமெனக் கற்றல் செய்வார் காசின்றி; யுரைத்ததனிமந் திரமுன்னத் துணராதியற்று கின்றதனை; விரித்தார் கருப்பமிலதாய பிராணாயாம மெனமிக்கோர்" என்னும் இலிங்கபுராணவாக்கிய முதலியவற்றுற் காண்க. அதுவே, அகர்ப்ப சகர்ப்பபேதம்.

"ஜபத்யாநயுதோ கர்ப்பஸ்தத்விபரீதோ ஹ்யகர்ப்பக: |
அகர்ப்பாத் ஸகர்ப்பஶ்ச ப்ராணாயாமஶ்ஶதாதிக: ||

மந்திரத்தியானத்தோடு கூடியது சகர்ப்பமாம். அதன் விபரீதமாகியது (மந்திரத்தியானமின்றியது) அகர்ப்பமாம். அவ்வகர்ப்பத்திலும் சகர்ப்பம் அதிகமானதாம்" என்று கருடபுராணம் ௪௯-வது அத்தியாயத்திலும்,

"அகர்ப்பஶ்ச ஸகர்ப்பஶ்ச தயோராத்யோऽஜபஸ்ஸ்ம்ருத: |
த்விதீயஸ்ஸஜபஸ்ஸோக்தோ ப்ரணவம் ப்ராஹுஸ்திரோதக்ருதி: ||

பிராணாயாமம் அகர்ப்பமும் சகர்ப்பமுமாம். அவ்விரண்டனுள் லாவது அஜபம் என்று கருதப்படுகின்றது. இரண்டாவது வியா மந்திரங்களோடுகூடியதாய் ஸஜபமென்று சொல்லப்படுகின்றது." ஸௌரபுராணத்திலும், சிவபுராணத்தில்

" ஸகர்ப்போ ஽கர்ப்பஶ்ச ப்ராணாயாமோ [illegible] ꞉ |
ஜபத்யாநம் விநா ஽கர꞉ ஸகர்ப்பஸ் [illegible] ||

பிராணயாமம் அகர்ப்பமும் ஸகர்ப்பமுமென இருவகையாகக் கருதப்படுகின்றது. ஜபத்தியானங்களின்றியது அகர்ப்பம், அவற்றோடு கூடியது ஸகர்ப்பமாம்.

அகர்ப்பாத்ஸகர்ப்போ [illegible] ꞉ |
தஸ்மாத்ஸகர்ப்பம் [illegible] ||

அகர்ப்பத்தினும் ஸகர்ப்பப்பிராணயாமம் நூறுமடங்கு அதிகமாம், ஆதலால் யோகிகள் ஸகர்ப்பப்பிராணயாமத்தினைச் செய்கின்றனர் " என்றும் சொல்லப்பட்டுளது.

வியாகிருதிபிரணவங்களுடன் காயத்திரியைப் பிரதிலோமாக [illegible] முறை ஜெபித்தல், கிருகஸ்தனது பிராணயாமகாலவளவாம். இப்பிராணயாமம் கிருகஸ்தர்களுக்குப் பாபசுத்தியின் பொருட்டும், யோகிகளுக்கு யோகசித்தியின் பொருட்டுமாம் " ஆதலால் கிருகஸ்தனும் சங்கங்களை விட்டு ஏகாந்தத்திலிருந்து அப்பியாசம் செய்யவேண்டும் அதன்பின் வியவகாரத்தின் பொருட்டு வெளியே சங்கத்திற் பிரியமுடையவன்போல வியவகரிக்க வேண்டும் கர்மத்தினால் உண்டானவைகள் யாவும் தத்தம் கர்மத்தின்படியிருக்கின்றன. நிமித்தமாத்திரமாக இவற்றைச் செய்வதில் ஒருகாலும் தோஷமில்லை யென்று நிச்சயித்து, நல்ல விவேகத்தினால் இந்த யோகத்தை ஆசிரயிப்பானாயின், கிருகஸ்தனும் சித்தியை யடைகிறான். இதில் சமுசயமில்லை

எவன் புண்ணிய பாபங்களினின்று விடுபட்டவனும் தேகாபிமானத்தை விட்டவனு மாகின்றானோ, அந்தக் கிருகஸ்தன் எப்போதும் வீட்டிலிருந்து கொண்டே விமுக்தனாகின்றான். எப்போதும் யோகத்தோடு கூடிய யோகியானவன் லோகசங்கிரக (லோகபரிபாலன) மாகிய தனது காரியத்தில் புண்ணியபாவங்களைச் செய்யினும், அப்புண்ணியபாவங்களாற் பற்றப்படான். கிடைத்ததிற் சந்தோஷமுடையவனும், உன்னை வெறுப்பவனும் பற்றில்லாதவனும், (காலவரம்பு, இடவரம்பு, நடைவரம்பு, கர்மவரம்பென்னும்) சகலவரம்புகளு முள்ளவனும் யோகசாதனத்துக் கொருப்பட்டிருக்க வேண்டும். யோகக்கிரியையோடு கூடிய கிருகஸ்தர்களுக்கு ஏகவானது (ஈசுரவாச்சியமாகிய பிரணவத்தினது) ஜபத்தால் சித்தியுண்டாகுமாகலின், கிருகஸ்தன் அதைச் செவ்வையாய் அப்பியசிக்கவேண்டும். கிருகஸ்தன் புத்திரதாராதிகளால் நிரம்பியவனாய் வீட்டிலிருந்துகொண்டு, உள்ளே பற்றில்லாமல் யோகமார்க்கத்தில் தன்னிடத்துச் சித்தியின் அடையாளங்களைக் கண்டு, பிறகு அவனே எனது ஆஞ்ஞையைச் சாதித்துக் கிரீடிப்பன் " என்னும் சிவசங்கிதையின் வாக்கியத்தால் கிருகஸ்தனுக்கும் சித்தியுண்டாமென்பது சித்திக்கின்றது.

மத்⁴யமோ த்³விகு³ணோத்³கா⁴தஶ்சதுர்விம்ஶதிமாத்ரக꞉ ।
முக்²யஸ்த்ரிகு³ணோத்³கா⁴த꞉ ஷட்த்ரிம்ஶந்மாத்ர உச்யதே ॥

மத்திமமோ இருபத்துநான்கு மாத்திரையுள்ள இரண்டு உத்காத மெனப்படுகின்றது. முக்கியமானதோ முப்பத்தாறு மாத்திரையுள்ள மூன்று உத்காத மெனப்படுகின்றது.

ஸ்வேத³கம்பநோத்தா²நஜநகஶ்ச யதா²க்ரமம் ।
ஆநந்தோ³ஜாயதே யத்ர நித்³ராகூ⁴ர்ணிஸ்ததை²வ ச ॥

இவை கிரமமாக வியர்வை நடுக்கம், எழும்புதல் என்பவற்றை யுண்டாக்குவனவாம். அப்படியே இதில் ஆநந்தம், நித்திரை, தூமம்(சித்தத்தின் அசைவு)என்பவைகளுண்டாகின்றன.

ரோமாஞ்சத்⁴வநிஸம்வித்திரங்க³மோடநகம்பநம் ।
ப்⁴ரமணஸ்வேத³ஜல்பாஶ்ச ஸம்விந்மூர்ச்சா ஜயேத்³யதா³ ॥

மயிர்க்கூச்சல், துவனிஞானம், சரீரக்குத்தல், நடுக்கம், இளைப்பு, வியர்வை, பிதற்றுதல் முதலியவைகளையும், அறிவின் மயக்கத்தையும் எப்போது ஜயிக்கின்றானோ

ததோ³த்தமஸ்து விஜ்ஞேய꞉ ப்ராணாயாம꞉ ஸுஶோப⁴ந꞉ ॥ ''

அப்போது அந்த நல்ல சோபனமாகிய பிராணாயாமம் உத்தமமென்று சொல்லப்படுகின்றது '' என்று கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

கோரக்ஷரும்

'' அத⁴மே த்³வாத³ஶா மாத்ரா மத்⁴யமே த்³விகு³ணா꞉ ஸ்ம்ருதா꞉ ।
உத்தமே த்ரிகு³ணா꞉ ப்ரோக்தா꞉ ப்ராணாயாமே த்³விஜோத்தமை꞉ ॥

* பிராணாயாமத்தில் அதமம் பன்னிரண்டு மாத்திரையாகவும், மத்திமம் இரண்டு மடங்காகவும், உத்தமம் மூன்று மடங்காகவும் துவிஜோத்தமர்களாற் சொல்லப்பட்டிருக்கின் என்று கூறியிருக்கின்றார்.

* இது யோகசூடாமணியிற் கூறப்பட்டுளது.

"ப்ராணேநோத்க்ஷிப்யமாணஸ்து அபாந: பீட்யதே யதா |
கத்வா சோர்த்வம் நிவர்த்தேத ஏதது உத்காதலக்ஷணம் ||

மேலெழுப்பிடும் பிராணனால் அபானன் பீடிக்கப்பட்டு எப்போது மேற்சென்று திரும்புகின்றதோ, அது உத்காதலக்ஷணமாம்" என்பது உத்காதலக்ஷணம்.

யாஞ்ஞவல்கியர்

"அங்குஷ்டாங்குலிமோக்ஷம் ச த்ரி: ஜாநுபரிமார்ஜநம் |
தாலத்ரயமபி ப்ராஜ்ஞா மாத்ராஸம்ஜ்ஞாம் ப்ரசக்ஷதே ||

மூன்று கைக்கொடியை (பெருவிரல் நடுவிரல்களைச் சேர்த்து மூன்றுதரஞ்சுண்டுதலை)யும், முழங்காலை மூன்றுதரம் தடவுதலையும், மூன்றுதாளத்தையும் மாத்திரையென்று பிராஜ்ஞர் (மிக்க அறிவுடையோர்) கூறுகின்றனர்" என்று மாத்திரையைக் கூறுகின்றார்,

ஸ்கந்தபுராணத்தில்

"ஏகஶ்வாஸமயீ மாத்ரா ப்ராணாயாமே நிகத்யதே ||

* ஒரு சுவாசவடிவமாகிய மாத்திரை பிராணாயாமத்தில் சொல்லப்படுகின்றது" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

இது யோகசிந்தாமணியில் சித்திரைசெய்யும் புருஷனுக்கு எவ்வளவு காலம் ஒரு சுவாசம் போய்த்திரும்புகின்றதோ, அவ்வளவு காலம் பிராணாயாமமாத்திரை யெனப்படுமென்று வியாக்கியானம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. பன்னிரண்டரைச் சுவாச அளவுள்ளகாலம் பிராணாயாமகாலமாம். ஆறுசுவாசங்களால் ஒரு பலமாகின்றது. ஆகையால் அரைச்சுவாசத்தோடு இரண்டு பல அளவுள்ள காலம் பிராணாயாமகாலமென்பது சித்திக்கது. பன்னிரண்டரை மாத்திரையுள்ள பிராணாயாமமே உத்தமப்பிராணாயாமமெனப்படும். முன் உதாகரிக்கப்பட்ட இலிங்கபுராணத்திற்கும் கோரக்கர் வாக்கியத்திற்கும் விரோதமில்லை. அங்கே பன்னிரண்டரை மாத்திரையுள்ள பிராணாயாமம் அதமமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றதென்று சங்கிக்கலாகாது.

* இவ்வபிப்பிராயம் யோகசூடாமணியிலுள்ளது.

"ஜாநும் ப்ரதக்ஷிணீக்ருத்ய ந த்ருதம் ந விலம்பிதம் |
அங்குலிஸ்போடநம் குர்யாத் ஸா மாத்ரா பரிகீயதே ||

முழங்காலை விரைவும் தாமதமுமின்றிச் சுற்றிக் கைவிரல்களால் நொடித்தல்வேண்டும். அது மாத்திரையெனப்படுகின்றது" என்று யோகதத்துவோபநிஷத்தும் சிவபுராணமும் கூறுதலாலும்,

"ஜாநும் ப்ரதக்ஷிணீ க்ருத்வா த்வரிதம் ந விலம்பிதம் |
ப்ரதக்ஷிணீக்ருத்ய யாவத்காலம் மாத்ராதிதீயதே ||

முழங்காலை விரைவும் தாமதமுமில்லாமல் சுற்றி நொடித்தல் எவ்வளவோ, அவ்வளவு மாத்திரையெனப்படுகின்றது."
என்றும்,

"அங்குஷ்டாங்குலிமோக்ஷஞ்ச ஜாநோர்ஹஸ்தபரிப்ராமணம் |
ப்ரதக்ஷிணீக்ருத்ய யாவத்காலம் மாத்ராதிதீயதே ||

கைந்நொடித்தலும் முழங்காலைத் துடைத்துச் சுண்டுதலும் எவ்வளவோ, அவ்வளவு மாத்திரையெனப்படுகின்றது" என்றும் ஸ்கந்தபுராணத்திருத்தலாலும்,

"அங்குஷ்டமாத்ரஸம்ப்ராப்யதே ததா ||

அப்போது அங்குஷ்டம் மாத்திரையென்று பெயரிடப்படுகின்றது" என்று தத்தாத்திரேயரது வசனமிருத்தலாலும், இலிங்கபுராண கோரக்ஷாதிகளின் வாக்கியங்களில் ஒரு நொடியளவு காலம் மாத்திரையாகக் கருதப்பட்டிருத்தலாலும், யாஞ்ஞவல்கியர் முதலியோரது வாக்கியங்களில் மூன்று நொடியளவு காலம் மாத்திரையாகக் கருதப்பட்டிருத்தலாலும், மூன்று மடங்கதிகமுள்ள அதமத்திற்கு உத்தமத்துவம் அங்கும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஆதலால் விரோதமில்லை. சகல யோகாங்கங்களிலும் பிராணாயாமம் முக்கியம். அது சித்தித்தால் பிரத்தியாகாரம் முதலியன சித்திக்கும். அது (பிராணாயாமம்) சித்திக்காவிட்டால் பிரத்தியாகார முதலியவைகள் சித்திக்கமாட்டா. ஆகையால் வாஸ்தவமாகப் பிராணாயாமமே பிரத்தியாகாரமுதலிய சப்தங்களாற் சொல்லப்படுகின்றது. அப்படியே யோகசிந்

தாமணியில் ''பிராணாயாமமே அப்பியாசக்கிரமத்தால் விருத்தியாகிப் பிரத்தியாகாரதியானதாரணைசமாதிகளென்கிற பெயர்களாற் சொல்லப்படுகின்றது'' என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

அது ஸ்கந்தபுராணத்தில்

* ''ப்ராணாயாமத்விஷட்கேந ப்ரத்யாஹார: ப்ரகீர்த்தித: |
ப்ரத்யாஹாரத்விஷட்கேந தாரணா பரிகீர்த்திதா ||

பிராணாயாமம் பன்னிரண்டானால் பிரத்தியாகாரமும், பிரத்தியாகாரம் பன்னிரண்டானால் தாரணையும் சொல்லப்படுகின்றது.

ஸவித்ரீஸ்ஸமஸம்ஸைக்யம் த்யாநம் த்வாதசதாரணா: |
த்யாநம் த்வாதசகம் யாவத் ஸமாதிரபிதீயதே ||

தாரணை பன்னிரண்டு தடவை சேர்க்கையின் பொருட்டு தியானமாகின்றது. தியானம் பன்னிரண்டுள்ளவையே சமாதி சொல்லப்படுகின்றது.

யத்ஸமாதௌ பரம் ஜ்யோதிரநந்தம் விஸ்வதோமுகம் |
தஸ்மிந் த்ருஷ்டே க்ரியாகர்ம யாதாயாதம் நிவர்த்ததே ||

சமாதியில் பரஞ்சோதியாகிய அனந்தப் பிரகாசக (பிரஹ்ம)மிருக்கின்றது. அதைத் தரிசிக்கலால் கிரியாகாண்டத்தின் போக்குவரத்து (அலைச்சல்) நீங்குகின்றது'' என்றும் அப்படியே,

''தாரணா த்வாதசாயாமா த்யாநம் த்வாதசதாரணா: |
த்யாநத்வாதசகம் யாவத் ஸமாதிரபிதீயதே ||

பன்னிரண்டு பிராணாயாமம் தாரணை. பன்னிரண்டு தாரணம் தியானமாம். பன்னிரண்டான தியானம் சமாதியெனப் படுகின்றது.'' என்பது சிவபுராண லிங்கபுராணவசனம்.

''தாரணா பஞ்சநாடீ ஸ்யாத் த்யாநம் ஸ்யாத் ஷஷ்டிநாடிகா |
திநத்வாதசகேநைவ ஸமாதி: ப்ராணஸம்யமாத் ||

---

* இது யோகசூடாமணியுபநிஷத் வாக்கியமாம்.

பிராணசம்யமம் (பிராணாயாமம்) செய்யின், அது ஐந்து நாழிகைகளால் தாரணையும், அறுபது நாழிகைகளால் தியானமும், பன்னிரண்டு நாட்களினால் சமாதியுமாகின்றது" என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இப்படியே கோரக்கர் முதலியோர்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இதி லிப்படி வியவஸ்தையிருக்கின்றது:—கொஞ்சங்குறைய நாற்பத்திரண்டு விபல அளவுள்ளது கனிஷ்டப்பிராணாயாமகாலமாம். இதுவே ஒரு நொடியளவுள்ள காலம் மாத்திரையாமென்னுங் கருத்தால் பன்னிரண்டு மாத்திரையளவுள்ள காலமாம். கொஞ்சங்குறைய எண்பத்து நான்கு விபல அளவுள்ளது மத்திமப்பிராணாயாமகாலமாம். இது ஒரு நொடியளவுள்ள காலம் மாத்திரையென்னுங் கருத்தால் இருபத்து நான்கு மாத்திரையளவுள்ள காலமாம். நூற்றிருபத்தைந்து விபல அளவுள்ளது உத்தமப்பிராணாயாமகாலமாம். இது ஒரு நொடியளவுள்ள காலம் மாத்திரையென்னுங் கருத்தால் முப்பத்தாறு மாத்திரையளவுள்ள காலமாம். மூன்று நொடியளவுள்ள காலம் மாத்திரையென்று கொள்ளுமிடத்து, அது பன்னிரண்டு மாத்திரை யளவுள்ளதேயாம். பந்தபூர்வகமாக நூற்றிருபத்தைந்து விபலம்வரையில் பிராணாயாமம் எப்போது ஸ்திரமாகின்றதோ, அப்போது பிராணன் பிரஹ்மரந்திரத்தையடைகின்றது. பிரஹ்மரந்திரத்தை யடைந்த பிராணன் இருபத்தைந்து பலம்வரையிலும் எப்போது நிற்கின்றதோ, அப்போது பிரத்தியாஹாரமாம். எப்போது ஐந்து கடிகை (நாழிகை) வரையில் நிற்கின்றதோ, அப்போது தாரணையாம். எப்போது அறுபது நாழிகைவரையில் நிற்கின்றதோ, அப்போது தியானமாம். எப்போது பன்னிரண்டு நாள்வரையில் நிற்கின்றதோ, அப்போது சமாதியாகின்றது. இப்படி யாவும் இரமணீயமாம். (கஉ)

(அ-கை) பிராணாயாமத்தை அப்பியசிக்கின்றவனுக்கு வியர்வையுண்டாகுங்காலத்தில் விசேஷத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* ஜலெநஶ்ரூஜாதெந மாத்ரெயா நாவரெக |
த்ரூஷதா லவுஷ தாவெவ தெநமாத்ரஸ்ஜாயதெ || கங ||

* இது சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியம். இவ்வர்த்தம் யோகசூடாமணி முதலிய உபநிஷதங்களிலும் சொல்லப்பட்டுளது.

(இ-ள்) பிராணயாமாப்பியாசத்தின் சிரமத்தாலுண்டாகிய வியர்வையினால் சரீரத்தில் (தைலாப்பியங்கனம்போல) தேய்க்க வேண்டும். அதனால் (தேய்த்தலால்) சரீரத்திற்குத் திடத்தன்மையும் இலகுத்தன்மையும் (ஜாட்டியமின்மையும்) உண்டாகின்றது.

(அ-கை) இனி அப்பியாசத்திற்கு முன்னும் பின்னும் பால் முதலியவற்றின் நியமங்களைக் கூறுகின்றார்:—

* அப்யாஸகாலே ப்ரதமே ஶஸ்தம் க்ஷீராஜ்யபோஜநம் |
ததோऽப்யாஸே த்ருடீபூதே ந தாத்ருங்நியமக்ரஹ: ||

(இ-ள்) அப்பியாசகாலத்தின் முதலில் பால்நெய்முதலிய வற்றோடுகூடிய போஜனம் சிலாக்கியமாம். அதன்பின் அப்பியாசம் திடமானகாலத்து அப்படிப்பட்ட நியமம் கொள்ளவேண்டியதில்லை.

கேவலகும்பகம் சித்திக்கும்போது அப்பியாசம் திடமாகின்றது.

(கச)

(அ-கை) சிங்கமுதலியவற்றைப்போல பிராணனை மெல்லவே வசஞ்செய்யவேண்டும். விரைவாய்ச் செய்யலாகாதெனக் கூறுகின்றார்:—

† யதா ஸிம்ஹோ கஜோ வ்யாக்ரோ
பவேத்வஶ்ய: ஶநை: ஶநை: |
ததைவ ஸேவிதோ வாயு
ரந்யதா ஹந்தி ஸாதகம் || கரு ||

(இ-ள்) சிங்கம் யானை புலி முதலியவைகள் எப்படி மெல்ல மெல்ல வசமாகப்படுகின்றனவோ, அதுபோல அப்பியசிக்கப் படும் வாயுவும் வசப்படும். அப்படிக்கில்லாமல் விரைவாகக்கொண்டால், அது சிங்கமுதலியவற்றைப்போல அப்பியாசியைக் கொல்லும்.

(கரு)

---

* இது சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியம் இது தத்துவோபநிஷத்து முதலியவற்றிலும் சொல்லப்பட்டுளது.

† இது சாண்டில்யம், யோகசூடாமணி முதலிய வுபநிஷத்வாக்கியம் இது சிவபுராணம், மார்க்கண்டேயம், லிங்கபுராண முதலியவற்றிலும் கூறப்பட்டுளது.

(அ-கை) யுக்தாயுக்தங்களின் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌾𑌯𑌾𑌮𑍇𑌨 𑌯𑍁𑌕𑍍𑌤𑍇𑌨 𑌸𑌰𑍍𑌵𑌰𑍋𑌗𑌕𑍍𑌷𑌯𑍋 𑌭𑌵𑍇𑌤𑍍 ।
𑌅𑌯𑍁𑌕𑍍𑌤𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌯𑍋𑌗𑍇𑌨 𑌸𑌰𑍍𑌵𑌰𑍋𑌗𑌸𑌮𑍁𑌦𑍍𑌭𑌵𑌃 ॥ கசு ॥

(இ-ள்) யுக்தமாகிய பிராணாயாமத்தினால் சகல ரோகங்க ளும் நாசமாகும். † அயுக்தமாகிய அப்பியாசத்தையுடைய பிராணாயாமத்தால் சகலரோகங்களு முண்டாகும்.

ஆகாரமுதலிய யுக்தி பூர்வகமும், ஜாலந்தரமுதலிய பந்த மாகிய யுக்தியோடு கூடினதுமாகிய பிராணாயாமம் யுக்தமெனப் படும். (கசு)

(அ-கை) அயுக்தப்பிராணாயாமத்தினால் என்னென்னரோகங் களுண்டாகுமென்று கேட்குமிடத்துக் கூறுகின்றார்:—

‡ 𑌹𑌿𑌕𑍍𑌕𑌾 𑌶𑍍𑌵𑌾𑌸𑌶𑍍𑌚 𑌕𑌾𑌸𑌶𑍍𑌚 𑌶𑌿𑌰𑌃𑌕𑌰𑍍𑌣𑌾𑌕𑍍𑌷𑌿𑌵𑍇𑌦𑌨𑌾𑌃 ।
𑌭𑌵𑌨𑍍𑌤𑌿 𑌵𑌿𑌵𑌿𑌧𑌾 𑌰𑍋𑌗𑌾𑌃 𑌪𑌵𑌨𑌸𑍍𑌯 𑌵𑍍𑌯𑌤𑌿𑌕𑍍𑌰𑌮𑌾𑌤𑍍 ॥ கஎ ॥

(இ-ள்) விக்கல், சுவாசம், காசம், தலைவலி, காதுவலி, கண் வலி யென்னும் நாநாவிதரோகங்கள் வாயுவின் கோபத்தாலுண் டாகின்றன.

---

* இது யோகசூடாமணியுபநிஷத்வாக்கியம்.

† "𑌬𑌾𑌧𑌿𑌰𑍍𑌯𑌂 𑌜𑌡𑌤𑌾 𑌲𑍋𑌪𑌃 𑌸𑍍𑌮𑍃𑌤𑍇𑌰𑍍𑌮𑍂𑌕𑌤𑍍𑌵𑌮𑌨𑍍𑌧𑌤𑌾 ।
𑌜𑍍𑌵𑌰𑌶𑍍𑌚 𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 𑌸𑌦𑍍𑌯𑌸𑍍𑌤𑌦𑍍𑌵𑌦𑌜𑍍𑌞𑌾𑌨𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌃 ॥
𑌪𑍍𑌰𑌮𑌾𑌦𑌾𑌦𑍍𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑍋 𑌦𑍋𑌷𑌾 𑌯𑌦𑍍𑌯𑍇𑌤𑍇 𑌸𑍍𑌯𑍁𑌶𑍍𑌚𑌿𑌕𑌿𑌤𑍍𑌸𑌿𑌤𑌮𑍍

செவிடு, உணர்ச்சியின்மை, ஞாபகக்குறைவு, ஊமை, குருடு, ஜ்வரம் என்பன யோகத்தினை யறியாது பழகுவோர்களுக்கு உடனேவரும். பிர மாதத்தினால்வரும் யோகிகளின் இத்தோஷங்கள் சிகிச்சிக்கத்தக்கனவாம்" என்று மார்க்கண்டேயம் ௩௯-வது அத்தியாயத்தில் ஒழுங்குதவறிச் செய்வ தனால் வரும் தோஷங்கள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றின் சிகிச் சைக் கிரமம் அதிற்றானே கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அது தெளிந்த யோகி யைக்கொண்டு செய்துகொள்ளத்தக்கதாகலின் இங்கு எழுதப்படவில்லை. விருப்புடையோர் அங்குக்காண்க.

‡ இது யோகசூடாமணியுபநிஷத்வாக்கியம்.

நாநாவிதரோகங்க ளொன்றமையால் [illegible] யுக்தியாகவைகளுங் கொள்ளப்படும். (௧௭)

(அ-கை) வாயுவின் பிரயோகபத்தால் பலவிதரோகங்க ளுண்டாகின்றமையால், அதற்குச் செய்யவேண்டிய [illegible] கூறுகின்றார்:—

* யாக்தம்யாக்தம் [illegible] ॥
யாக்தம்யாக்தம் [illegible] ॥ ௧௮ ॥

(இ-ள்) வாயுவை யுக்தம்யுக்தமாக விடவேண்டும். (இரேசிக்குங்காலத்து மெல்ல மெல்லவே இரேசிக்கவேண்டும்; வேகமாக இரேசிக்கலாகாதென்பது பொருள்.) யுக்தம் யுக்தமாகப் (அற்பமுமதிகமுமில்லாமல்) பூரிக்கவேண்டும். யுக்தம் யுக்தமாக (ஜாலந்தரபந்தமுதலியவற்றோடு) கூடியதாகக் [illegible] கும்பிக்கவேண்டும். இப்படி யப்பியசித்தலால் ஹடசித்தியை யடைகுவன். (௧௮)

(அ-கை) யுக்தமாகிய பிராணாயாமத்தை அப்பியசித்தலாலுண்டாகின்ற நாடிசுத்தியின் இலக்ஷணத்தைக் கூறுகின்றார்:—

† யதா [illegible] நாடீ [illegible] ॥
காயலகுத்வ [illegible] ॥ ௧௯ ॥

(இ-ள்) எந்தக்காலத்தில் நாடிகளுக்குச் சுத்தியுண்டாகின்றதோ, அந்தக்காலத்தில் வெளிச்சின்னங்கள் (இலக்ஷணங்கள்) உண்டாகின்றன, தேகத்தின் லகுத்வமும் (லேசவு)ம் காந்தியும் நிச்சயமாகவே யுண்டாகின்றன.

ததா (அப்படியே) என்னுஞ் சொல்லால் [illegible] சின்னங்களு முண்டாகின்றன. (௨௦)

(அ-கை) இஃதுமது:—

‡ யதேஷ்டதாரணம் வாயோ [illegible] ॥
நாதாபிவ்யக்திராரோக்யம் ஜாயதே நாடிசோதநாத் ॥

---

* இது யோகசூடாமணி சாண்டில்யோபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம்.

† இது தரிசனோபநிஷத்துவாக்கியம் இவ்வர்த்தம் யோக தத்துவோபநிடதத்தும் சாண்டில்யோபநிஷத்தும் கூறப்பட்டது.

‡ இது சாண்டில்யயோகசூடாமணியுபநிடதங்களின் வாக்கியம்.

(இ-ள்) வாயுவை அநேகமுறை (இஷ்டப்படி) கும்பகத்தில் தரித்தலும், ஜடராக்கினியின் தீபனமும் * நாதத்தின் பிரகடத் தன்மையும், ரோகமின்மையும் நாடிசோதனையா லுண்டாகின்றன.

(அ-கை) மேதசுமுதலியவை அதிகரிக்கின், அதற்கு வேறு உபாயத்தைக் கூறுகின்றார்:—

மேத³꞉ஶ்லேஷ்மாதி⁴க꞉ பூர்வம் ஷட்கர்மாணி ஸமாசரேத் ।
அந்யஸ்து நாசரேத்தாநி தோ³ஷாணாம் ஸமபா⁴வத꞉ ॥ ௨௧ ॥

(இ-ள்) மேதசு (கொழுப்பு)ம் சிலேஷ்மமு (கோழையு)ம் அதிகமாயுள்ளவன் முன்னமே (பிராணுயாமப்பியாசகாலத்திலன்று; பிராணுயாமாப்பியாசத்திற்கு முன்னமே) இனிச்சொல்லப்படும் ஷட்(ஆறு) கருமங்களையும் செவ்வையாக ஆசரிக்கவேண்டும். தோஷங்கள் (வாதபித்தகபங்கள்) சமமாயிருத்தலால் மற்ற (மேதசும் சிலேஷ்மமும் அதிகமாயில்லாத)வன் அவற்றை (ஆறு கருமங்களையும்) ஆசரிக்கவேண்டியதில்லை. (௨௧)

ஷட்கர்மம்.

(அ-கை) ஷட்கர்மங்களின் பெயர்களைக் கூறுகின்றார்:—

தௌ⁴திர்வஸ்திஸ்ததா² நேதிஸ்த்ராடகம் நௌலிகம் ததா² ।
கபாலபா⁴திஶ்சைதாநி ஷட்கர்மாணி ப்ரசக்ஷதே ॥ ௨௨ ॥

(இ-ள்) தௌதி, பஸ்தி, நேதி, திராடகம், நௌலிகம், கபாலபாதி என்னு மிவை ஷட்கருமங்களெனப்படுகின்றன. ()

(அ-கை) இது இரகசியமென்பதையும், அதன் மேன்மையையுங் கூறுகின்றார்:—

கர்மஷட்கமித³ம் கோ³ப்யம் க⁴டஶோத⁴நகாரகம் ।
விசித்ரகு³ணஸந்தா⁴யி பூஜ்யதே யோகி³புங்க³வை꞉ ॥

* "வாயுவின் இரேசகபூரககும்பகங்களால் சகலநாடிகளும் சுத்தியாருங்காலத்து. உள்ளே எப்போதும் அநேகவிதமாகிய அநாகதமென்னும் நாதம் பிரவிருத்திக்கு" மென்று யோகசாராவளியிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

இ-ள்) ஏதனால் விசித்திரகுணங்களைச் செய்யத்தக்கதாகிய இந்த ஷட்கருமம் யோகசிரேஷ்டர்களால் பூஜிக்கப்படுகின்றதோ அதனால், கடசோதனத்தை (சரீரசுத்தியை)ச் செய்யும் தௌதி முதலிய கர்மங்களாரும் மறைத்து (இரகசியமாய்) வைக்கத்தக்கனவாம்.

மறைத்து வைக்காவிடின், ஷட்கர்மம் அன்னியர்களாலும் செய்யப்படுவதாகின்றது. யோகிகளுக்குப் பூஜிக்கப்படுந்தன்மையின்மை பொருந்துகின்றதென்பது தாற்பரியம். இதனால் பிராணாயாமத்தினாலும் மேதைசிலேட்டுமமுதலியவற்றின் நாசம் சம்பவித்தலாலும், அப்படியே

"ஷட்கர்மயோகமாப்நோதி பவனாப்யாஸதத்பர: ||

பிராணாயாமாப்பியாசதற்பரன் ஷட்கர்மயோகத்தை யடைகிறான்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கும் பூர்வோக்தவாக்கியத்திற்கும் இப்படியே சுவாரசியமிருத்தலாலும் இதுவே (பூஜிக்கப்படுந்தன்மையே) ஷட்கருமத்தின் முக்கியபலமென்பது குறிப்பிக்கப்பட்டது.
(உ௩)

க. தௌதி.

(அ-கை) தௌதிகர்மத்தைக் கூறுகின்றார்:—

சதுரங்குலவிஸ்தாரம் ஹஸ்தபஞ்சதசாயதம் |
குரூபதிஷ்டமார்கேண ஸிக்தம் வஸ்த்ரம் ஶனைர்க்ரஸேத் ||
புந: ப்ரத்யாஹரேச்சைததுதிதம் தௌதிகர்ம தத் ||

(இ-ள்) * நான்கு அங்குல அகலமும் பதினைந்து முழநீளமும் உள்ள (கொஞ்சம் உஷ்ணமான ஜலத்தால் நனைத்த) ஈரவஸ்திரத்தைக் குருவினா லுபதேசிக்கப்பட்ட மார்க்கமாக மெல்ல மெல்லக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் விழுங்கவேண்டும்.

---

* தௌதிக்குரிய வஸ்திரம் நான்கல்லது ஆறங்குல அகலமும், எட்டல்லது பதினறுமுழ நீளமுமுள்ளதென்று சிலரும், இருபது அல்லது பதினைந்துமுழ நீளமும், நாலுவிரற்கடை யகலமுமுள்ளதென்று சிலருங் கூறுவர்.

மல்மல் அல்லது ஜெகந்நாதம் என்னும் மெல்லிய புதுத்தலைக் குட்டையின் பட்டி (ஓர் துண்டு வஸ்திரம்) கொள்ளவேண்டும். இரண்டாவதுநாள் இரண்டு முழமாகவும், மூன்றாவதுநாள் மூன்று முழமாகவும், இப்படி நாளுக்குநாள் ஒவ்வொரு முழம் அதிகமாக விழுங்கவேண்டும். அதன் நுனியை முன்பற்களாற் கடித்துக்கொண்டு, நௌலிகர்மத்தால் வயிற்றிலுள்ள வஸ்திரத்தைச் செவ்வையாய் அலசி மறுபடியும் மெல்ல தைரியமாக வெளியே யிழுக்கவேண்டும். இது * தௌதிகர்மமென்று சித்தர்களால் சொல்லப்படுகின்றது. (உச)

---

* (க) ஜலதௌதி (உ) சூத்திரதௌதி (ங) வஸ்திரதௌதி (ச) பவனதௌதி யென்னும் வேறுபாட்டால் தௌதிக்கிரியை நாலுவகையாம்.

(க) மிளகைத் தின்று கொஞ்சம் உஷ்ணமான ஒரு செம்பு ஜலத்தைச் சாப்பிட்டு, மறுபடியும் யுக்தியால் யானையைப் போல ஜலத்தை வெளிப்படுத்துதல், ஜலதௌதி.

भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठपूरितं सुधीः ।
ऊर्ध्वां दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ॥
नित्याभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥

போஜனத்திற்குப் பின் முடிவில் கழுத்துவரையில் நீர்பருகிக் கணப்பொழுது மேலே பார்வைவைத்துப் பின் அந்த நீரை வாந்திசெய்யவேண்டும்.

நித்தியம் அப்பியசித்தலால் கபபித்தங்கள் நீங்கும் என்றும் ஜலதௌதி சொல்லப்பட்டுளது.

(உ) நூலால் திரிக்கப்பட்ட பாதமுதல் சிரசளவினதாகிய கயிற்றை வாயின்வழியாய் வயிற்றிலிறக்கி அலசி வெளிப்படுத்துதல், சூத்திரதௌதியாம்.

(ங) வஸ்திரதௌதி இது நூலாசிரியராற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(ச) இரண்டு கால்களா லுட்கார்ந்துகொண்டு கழுத்தை நீட்டி, கொஞ்சம் வாயைத் திறந்து, வெளியிலுள்ள காற்றை யிழுத்து, உள்ளே நிரப்பி, மறுபடியும் தைரியமாகவிடுதல், பவனதௌதி. (பவனம் = காற்று). இந்தத் தௌதிக்கிரியை கோமுகாசனத்திலிருந்து செய்யத்தக்கதாம்

சிலர் இத்தௌதிக்கிரியையினை க. அந்தர்தௌதி, உ. தந்ததௌதி ங. ஹிருத் (இருதய) தௌதி, ச. மூலசோதனதௌதி என்று நால்வகையாகக் கூறுவர். அவற்றுள்

க. அந்தர்தௌதியானது (க) வாதசாரம், (உ) வாரிசாரம், (ங) வன்னிசாரம், (ச) பஹிஷ்கிருதம் என்று நான்குவகைப்படும். அவற்றுள்

(க) வாதசாரதௌதி:—காக்கையினலகுபோல வாயைத் திறந்து வெளிவாயுவினை மெல்லமெல்ல உள்ளே இழுத்துப் பின் வாயைமூடி இழுத்த வாயுவினை வயிற்றினுள்விழுங்கி அதனால் வயிற்றினுள் கழுவினது போல இங்குமங்குமாக வியாபிக்கச்செய்து பின் குதத்துவாரத்தால் விட்டு விடவேண்டியது. இவ்வாறு அடிக்கடி அப்பியசித்துக்கொண்டிருத்தலால் இரத்தசுத்தியும் சர்வரோகக்ஷயமும், ஜடாக்கினி விருத்தியுமுண்டாம்.

(உ) வாரி (ஜல) சாரதௌதி:—கண்டம் வரையில் வாய்நிறையத் தண்ணீரேனும் வெந்நீரேனும் பருகி அதனை மெல்லவிழுங்கி வயிற்றினுள் இங்குமங்குமாகக் கலக்கிக் குதத்துவாரத்தின்வழியாய் விட்டுவிடவேண்டும். இது நாடிகளிலுள்ள மலங்களைப்போக்கி, சரீரகாந்தியைக்கொடுத்து ரோகங்களை வாராமற்றடுக்கும்.

(ங) வன்னி (அக்கினி) சாரதௌதி:—நாபிபாகமாகிய வயிற்றினை முதுகெலும்பினை யொட்டும்படி இழுத்து மறுபடியும் பழையபடி செய்து கொண்டிருக்கவேண்டும். இது தினந்தோறும் நூறுதரம் செய்யப்பட்ட போது சகல உதரரோகங்களையும் நீக்கி ஜாடராக்கினியை விருத்திசெய்து யோகாப்பியாசத்திற்குச் சகாயமுள்ளதாம்

(ச) பஹிஷ்கிருததௌதி:-காக்கையின் அலகுபோல வாயைத்திறந்து வெளிவாயுவினை இழுத்து மூன்றேமுக்கால் நாழிகை (ஒன்றரை மணி) வரையில் வயிற்றிற் கும்பித்துப் பின் குதத்துவாரத்தினால் விட்டுவிடவேண்டும். இவ்வாறு மூன்றேமுக்கால் நாழிகைவரையில் வாயுதாரணஞ்செய்யச் சக்தியுண்டான பின் நாபியளவு ஜலத்தில் நின்று சக்திநாடியென்னும் கீழ் வயிறு முதல் மூலாதாரபரியந்தம் வியாபித்திருக்கும் பெரியகுடலினைக் குதத்துவாரத்தின் வழியாக மெல்ல ஜாக்கிரதையாய் வெளியில் வாங்கி நீராற் சுத்தமாய்க்கழுவிப் பின் மறுபடியும் குதத்துவாரத்தின் வழியாய் உள்ளே செலுத்தவேண்டும். இதனால் தேகத்திலிருக்கும் மலம்யாவும் நசித்துச் சரீரகாந்தியுண்டாகும். ரோகமுமுண்டாகாது.

உ. தந்ததௌதியானது (க) தந்தமூலதௌதி (உ) ஜிஹ்வாமூலதௌதி, (ங) கர்ணதௌதி, (ச) கபாலரந்திரதௌதியென்று நால்வகைப் படும். அவற்றுள்,

(க) கருவேலஞ்செத்தினாலாவது, சுத்தமான மண்ணினாலாவது தினந்தோறும் உதயத்தில் செவ்வையாய்ப் பற்களை விளக்குதல் தந்தமூலதௌதியாம். இதுவாய் நாற்றத்தினை நீக்கிப் பற்களுக்குத் தெளிவையுண்டாக்கும்,

(உ) ஜிஹ்வாதௌதி:—சுட்டுவிரல் நடுவிரல் மோதிரவிரல் என்னும் மூன்றுவிரல்களாலும் நாவின்பேரில் தேய்த்து வெளிப்படும் கபத்தினைத் துப்பிவிட்டுப் பின் வெண்ணெயால் நாவினைத் தேய்த்து, நாவினுனியைச் சிறிய இருப்புக்குறடுபோன்ற சாதனத்தினால் பிடித்துக்கொண்டு மெல்ல நாவானது வெளியில்வரும்படி இழுக்கவேண்டும். இவ்வாறு தினந்தோறும் சூரியோதய சூரியஸ்தமன காலங்களில் செய்துவரின், கேசரிமுத்திரைக்குச் சகாயமாய் மூப்பின்றிச் சரீரபடுத்துவமுண்டாய் நாவின் குற்றங்கள் எல்லாம் நீங்கும்.

(ங) கர்ணதௌதி :—இரண்டு செவித்துளைகளிலும் சுட்டுவிரல் மோதிரவிரல்களை நுழைத்துத் திருப்பிச் சுத்திசெய்தல் கர்ணதௌதியாம். இது கர்ணரோகங்களை நீக்கி, செவிடுண்டாகாது உள்ளே பிறக்கும் நாதத்தினைச் செவ்வையாய்க் கேட்பதற்குச் சக்தியுண்டாக்கும்.

(ச) கபாலரந்திரதௌதி :—வலதுகைப் பெருவிரல்நுனியால் மேல் வாயிலுள்ள உண்ணாக்கினைத் தேய்த்தல் கபாலரந்திரதௌதியாம். இவ்வாறு தினந்தோறும் தூங்கி விழித்தவுடனும், போஜனத்தின் பின்னும், சாயந்திரமும் தேய்க்கும்பக்ஷத்தில் கபதோஷங்கள் நீங்கி நாடிகள் சுத்தப்பட்டுத் திவ்யதிருஷ்டியுண்டாகும்.

ங. ஹிருத்தௌதியானது (க) தண்டதௌதி, (உ) வமனதௌதி, (ங) வஸ்திரதௌதி, என்று மூவகையாம். அவற்றுள்,

(க) தண்டதௌதி :—வாழைக்காம்பினையாவது மஞ்சட்காம்பினையாவது வேப்பமீர்க்கினையாவது வாயினால் மெல்ல விழுங்கி இருதயபரியந்தம் சென்றபின் மறுபடியும் வெளியே வாங்குதல் தண்டதௌதியாம். இது வாதபித்தங்களை வெளிப்படுத்தி இருதய ரோகங்களை நீக்கி ஆரோக்கியத்தினைக் கொடுக்கும்.

(உ) வமனதௌதி :—தினந்தோறும் போஜனத்திற்குப் பின் வாய் நிறைய ஜலம் குடித்து வானைப்பார்த்துக்கொண்டு சிறிதுநேரமிருந்து பின் அந்த ஜலத்தினைக்கலக்கித் துப்பிவிடவேண்டும். இதனால் பித்தசிலேட்டுமங்கள் நசித்து ஆரோக்கியமுண்டாகும்.

(ங) வஸ்திரதௌதி :—இது இந்நூலிற் சொல்லப்பட்டதேயாம். இதனால் குன்மம், ஜ்வரப்பிலீகம், குஷ்டம், கபம், பித்த முதலிய ரோகங்கள் நசிக்கும். சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தினையும் பலத்தினையுமுண்டு பண்ணும்.

ச. மஞ்சட்காம்பினாலாவது நடுவிரலினாலாவது குதத்துவாரத்தினுள் நீராற் கழுவிக்கொண்டிருத்தல் மூலசோதனதௌதியாம். இதனால் மலபந்தம், அஜீர்ணம், ஆமதோஷம் இவை நீங்கி சரீரத்திற்குக் காந்தியும் பலமுமுண்டாகி ஜாடராக்கினி விருத்தியாகும்.

(அ-கை) தௌதிகர்மத்தின் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

காஸஶ்வாஸப்லீஹகுஷ்டம் கபரோகாஶ்ச விம்ஶதி: |
தௌதிகர்மப்ரபாவேந ப்ரயாந்த்யேவ ந ஸம்ஶய: || ௨௫ ||

(இ-ள்) காசம், சுவாசம், பிலீகம் (மண்ணீரல் உப்புதலா லுண்டாகும் வியாதி), குஷ்டம், இருபது கபரோகங்கள் என்னு மிவை தௌதிகர்மத்தின் பிரபாவத்தால் நாசமாகின்றன. இதிற் சமுசய மில்லை. (௨௫)

பஸ்தி.

(அ-கை) இனிப் பஸ்திகர்மத்தைக் கூறுகின்றார்:—

நாபிதக்நஜலே பாயௌ ந்யஸ்தநாலோத்கடாஸந: |
ஆதாராகுஞ்சநம் குர்யாத் க்ஷாலநம் வஸ்திகர்ம தத் ||

(இ-ள்) நாபியளவுள்ள (ஆறு முதலியவற்றின்) ஜலத்திலிருந்து குதத்தில் நாளத்தை(குழலை)ச் செலுத்தி, * உத்கடாசனமாக வுட்கார்ந்துகொண்டு ஜலம் உள்ளே பிரவேசிக்கும்வண்ணம் ஆதார(குத)த்தைச் சுருக்கவேண்டும். பின் உட்சென்ற நீரை நௌலிகர்மத்தால் அலசி வெளியே விடவேண்டும்.

---

* மேற்கூறியபடி உத்கடாசனத்திலாவது கோமுகாசனத்திலாவது இருந்துகொண்டு, அபானத்துவாரத்தால் ஜலத்தைக் கொஞ்சம்மேலே யிழுக்கவேண்டும். அதன்பின் சுவஸ்திகாசனத்தி லிருந்துகொண்டு அந்த ஜலத்தைச் செவ்வையா யிழுத்து, நாபிக்குமேல் இருதயம்வரையில் செலுத்த வேண்டும். மறுபடியும் உத்கடாசனத்தால் ஜலத்தைக் கீழிறக்கி முன்போல் சுவஸ்திகத்திலிருந்து மேற்செலுத்தவேண்டும். இப்படி பஸ்தி சுவஸ்திகங்களால் வயிறுமுழுவதையும் ஜலத்தால் நிரப்பி வயிற்றை விசேஷமாய்ச் சுழற்றுவதனால் (நௌலிகர்மத்தினால்) குடலின் சந்துகளிலும் குடலிலுமிருக்கும் பக்குவமானவைகளும் பக்குவமாகாதவைகளும், இறுகினவைகளும், இளகினவைகளுமாகிய மலங்களைக் கரைத்துப், பின் வேகமில்லாமல் கிரமமாக வெளியே விடவேண்டும். இதனால் வயிறு வெளுத்த வஸ்திரம்போல் தோஷநீங்கிப் பரிசுத்தமாகின்றது. பஸ்தியம், ஜலபஸ்தி வாயுபஸ்தியென இருவகையாம். ஜலத்தை யிழுத்தல் ஜலபஸ்தி, வாயுவை யிழுத்தல் வாயுபஸ்தி. பச்சிமதானாசனத்திலுட்கார்ந்து அசுவினி முத்திரையால் வாயுவை ஆகுஞ்சனப் பிரசாரணங்(சுருக்குதல் விரித்தல்)களைச் செய்துகொண்டு வயிற்றினை நாற்புறத்திலும் சுற்றுதலே ஸ்தலபஸ்தி யென்றும்

இங்கே * நாளமென்றது மூங்கிற்குழல். அதைச் சுண்டு விரல் நுழையத்தக்க துவாரமுள்ளதும், ஆறங்குலம் நீளமுள்ளதுமாகக் கொண்டு, நான்கங்குல அளவு குதத்திற் செலுத்தி, இரண்டங்குல அளவு வெளியில் வைக்கவேண்டும். இரண்டு குதிகாலிலும் இரண்டு கடிதடங்களையும் வைத்துக் கால்விரல்களா லிருத்தல், உத்கடாசனமாம். அதாவது

ஸம்ஹாஷ்டாஙஂகுஷ்டயோ: பார்ஷ்ணீர்யோ: ...
தஸ்மாதுத்கடாஸநம் ॥

காற்பெருவிரல்களை பூமியிலூன்றிக் குதிகளை மேலெழுப்பி அதன்பேரில் குதத்தை வைத்துட்காருதல் உத்கடாசனமாம்.

தௌதி, பஸ்தியென்று மிரண்டு கருமங்களையும் போஜனத்திற்குமுன்பே செய்யவேண்டும். அதன்பின் போஜனஞ்செய்யச் சிறிதும் தாமதிக்கலாகாது. சிலர் முன்னர் மூலாதாரத்தால் வாயுவை ஆகருஷி (இழு)த்தலை அப்பியசித்து, ஜலத்தில் நின்றுகொண்டு குதத்தில் நாளத்தைச் செலுத்தாமலே பஸ்திகர்மத்தை அப்பியசிக்கின்றார்கள். அப்படிச் செய்யுமிடத்து, ஜலமுழுவதும் வெளியில் வராது. அதனாற் பலரோகங்களும் தாதுக்ஷயமுதலியவைகளும் சம்பவிக்குமாகையால், அப்படிப் பஸ்திகர்மம் விதிக்கப்படவில்லை மற்றெப்படியெனின், சுவாத்மாராமர் குதத்தில் நாளத்தைச் செலுத்தி யென்று சொல்லியபிரகாரம் விதிக்கப்படுகின்றது.

(அ-கை) பஸ்திகர்மத்தின் குணங்களை இரண்டு சுலோகங்களாற் கூறுகின்றார்:—

குல்மப்லீஹோதரம் சாபி வாதபித்தகபோத்பவா: ।
பஸ்திகர்மப்ரபாவேந க்ஷீயந்தே ஸகலாமயா: ॥ ௨௭ ॥

வாயுபஸ்தி யென்றும் கூறுவர் இதனால் மலபந்தம் அஜீர்ணதோஷம் நீங்கும் ஜாடராக்கினி விருத்தியாகும். பஸ்திகர்மத்தில் கோமுகமே சிலாக்கியமாக அநுபவிக்கப்பட்டுளது.

* இங்கே பொதுவாக நாளமென்றமையாற் சிறிய வழவழப்புள்ள எந்நாளமும் கொள்ளலாம்.

(இ-ள்) குன்மமும், பிலீஹமும், ஜலோதரமும், வாதபித்தகபங்களா லுண்டாகும் சகல ரோகங்களும் பஸ்திகர்மப்பிரபாவ(சாமர்த்திய)த்தால் நசிக்கின்றன. (உஎ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

தாத்விந்த்ரியாந்த:கரணப்ரஸாதம்
தத்யாச்ச காந்திம் தஹநப்ரதீப்திம் ।
அஶேஷதோஷோபசயம் நிஹந்யா
தப்யஸ்யமாநம் ஜலபஸ்திகர்ம ॥ உஅ ॥

(இ-ள்) ஜலத்திலிருந்து அனுஷ்டிக்கப்படும் (அப்பியசிக்கப்படும்) பஸ்திகர்மமானது இரசம், ரோதம், மாமிசம், மேதசு, அஸ்தி, மஜ்ஜை, சுக்கிலம் என்னும் தாதுக்கள்; சுரோத்திரம், துவக்கு, சக்ஷுசு, ஜிங்குவை, ஆக்கிராணம் என்னும் ஞானேந்திரியங்கள்; வாக்கு, பாணி, பாதம், பாயுரு, உபஸ்தம் என்னும் கர்மேந்திரியங்கள்; மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்னும் அந்தக்கரணங்களென்னுமிவற்றின் பிரசாதத்தையும், காந்தியையும், ஜடாக்கினியின் தீப்தி(விருத்தி)யையும் தருகின்றது. வாத பித்த கபமென்னும் சகலதோஷங்களின் விருத்திக்ஷயங்களைக் கெடுக்கின்றது. (தோஷங்களின் சமத்தன்மையாகிய ஆரோக்கியத்தைச் செய்கின்றதென்பது பொருள்).

பரிதாபம், விக்ஷேபம், சோகம், மோகம், கௌரவம், ஆவரணம், தைந்நியம் (ஆசையாற்றாழ்தல்) முதலிய ராஜசதாமததர்மங்களை நிவர்த்தித்தலா லுண்டாகும் சுகம், பிரகாசம், இலாகவம் (சரீரகனமின்மை) முதலிய சாத்துவிக தர்மங்களின் ஆவிர்ப்பாவம், பிரசாதமாம். க்ஷயம் என்பது உபலக்ஷணத்தாற் கொள்ளப்பட்டது. (உஅ)

நேதி.

(அ-கை) இனி நேதிகர்மத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ஸூத்ரம் விதஸ்திஸுஸ்நிக்தம் நாஸாநாலே ப்ரவேஶயேத் ।
முகாந்நிர்கமயேச்சைஷா நேதி: ஸித்தைர்நிகத்யதே ॥

(இ-ள்) ஒருசாண் அளவுள்ளது, முடிச்சுமுதலியவைகளில்லாததுமாகிய சூத்திரத்தை நாசித்துவாரத்திற் செலுத்தி வாயின்வழியாயும் இழுக்கவேண்டும். இது நேதிகர்மமென்று சித்தர்களாற் சொல்லப்படுகின்றது.

சாண் * என்னும் உபலக்ஷணம் அதிகத்திற்குமாம். ஒன்பது பத்து அல்லது பதினைந்து புரியாய்த் திரிக்கப்பட்டுத் திடமாயுள்ள சூத்திரம் கொள்ளத்தக்கது. சூத்திரத்தின் நுனியை நாசித்துவாரத்தில் நுழைத்து மற்ற நாசியை விரலாற்றடுத்துப் பூரகம் செய்யவேண்டும். மறுபடியும் வாயினால் இரேசிக்கவேண்டும். அடிக்கடி இப்படிச் செய்வதனால் வாயில் சூத்திரத்தினுனி வருகின்றது. அந்தச் சூத்திர நுனியையும், நாசிவெளியிலிருக்கும் சூத்திர நுனியையும் பிடித்துக்கொண்டு மெல்ல அசைக்கவேண்டும்.

சகாரத்தால் (உம்மையால்) ஒரு நாசித்துவாரத்திற் செலுத்தி. மற்ற நாசித்துவாரத்தால் வெளிப்படுத்தவேண்டுமென்பதும் சொல்லப்பட்டது. அதாவது ஒரு நாசித்துவாரத்தில் நூல் நுனியைச் செலுத்தி, மற்ற நாசித்துவாரத்தை விரலால் தடுத்துப் பூரகஞ்செய்ய(இழுக்க)வேண்டும். பிறகு மற்ற நாசித்துவாரத்தில் இரேசிக்க(வெளிப்படுத்த)வேண்டும். அடிக்கடி இப்படிச் செய்வதினால் மற்ற நாசித்துவாரத்தால் சூத்திரத்தின் நுனி வருகின்றது. அதை முன்போல சாலனஞ்செய்ய(அசைக்க)வேண்டும். இதுவும் அநேகமுறை செய்தால் ஒரு முறையுண்டாகும். (உக)

(அ-கை) நேதியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

கபாலஶோதிநீ சைவ திவ்யத்ருஷ்டிப்ரதாயிநீ ।
ஜத்ரூர்த்வஜாதரோகௌகம் நேதிராஶு நிஹந்தி ச ॥௨௰॥

(இ-ள்) கபாலசுத்தியைச் செய்வதும் திவ்வியமாகிய திருஷ்டியைத் தருவதுமாகிய நேதிக்கிரியை தோளின் மேற்பாகத்திலுண்டாகும் வியாதிகளை விரைவிற் கெடுக்கின்றது.

* எலிவாலைப் போன்ற ஆறுசாணளவுள்ள கயிறென்று ஹடாத்திநுவளியிற் கூறியிருக்கின்றது.

சுலோகத்தின் முதல் சகாரத்தால் (உம்மையால்) நாசித்து வாரங்களின் சுத்தியும் கொள்ளப்படும். இரண்டாவது சகாரம் (உம்மை) அசை. (௩௰)

திராடகம்.

(அ-கை) திராடகத்தைக் கூறுகின்றார்:—

நிரீக்ஷேந்நிஶ்சலத்ருஶா ஸூக்ஷ்மலக்ஷ்யம் ஸமாஹித꞉ |
அஶ்ருஸம்பாதபர்யந்தமாசார்யைஸ்த்ராடகம் ஸ்ம்ருதம் ||

(இ-ள்) ஏகாக்கிரசித்தனாய் நிச்சலமாகிய (அசைவற்ற) பார்வையால் சூக்ஷ்மமாகிய லக்ஷியத்தைக் கண்ணீர் விழும்வரையில் பார்க்கவேண்டும். இது * திராடகமென்று மச்சேந்திரர் முதலிய ஆசாரியர்களால் சொல்லப்படுகின்றது.

((அ-ை) திராடகத்தின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

மோசநம் நேத்ரரோகாணாம் தந்த்ராதீநாம் கபாடகம் |

யத்நதஸ்த்ராடகம் கோப்யம் யதா ஹாடகபேடகம் || ௩௨ ||

(இ-ள்) நேத்திரரோகங்களைக் கெடுப்பதாயும், தந்திரை முதலியவற்றை அடக்குவதாயுமுள்ள திராடகமானது பிரயத்

* பிராதக்காலத்தி லெழுந்து சுகாசனத்திலிருந்துகொண்டும், கண்களைத் திறந்து திராடகமொன்றனையே யப்பியாசிக்கவேண்டும் மிக நின்மலமாகிய அந்த இலட்சியத்தைச் சிந்தைகள் நீங்கியவனாயிருந்து பார்க்கவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தால் வாயுவும் நேத்திரமும் ஸ்திரத்தன்மையையடைகின்றன. இப்படி இலக்ஷியதீக்ஷையைச் செய்து, சிறிதுநேரம் கண்களை மூடிப், பிறகு திடீரெனத் திறந்து, எதிரில் நிச்சலமாகிய ஆகாயத்தை ஏகாக்கிரசித்தனாய் சூரியபிம்பம் தோற்றும்வரையில் பார்க்கவேண்டும். இதனால் மிகநின்மலமாகிய திருஷ்டியுண்டாம். இத்திராடகம் நாசிநுனியிற் சித்திக்கின், சாதகன் க்ஷணத்தில் தேகவியாதியின் லேசங்களில்லாதவனாகின்றான். புருவநடுவில் நிறுத்தி எப்போதும் அப்பியசித்தால், கேசரியையும், திவ்வியதிருஷ்டியையும், யோகிகளுக்கு யோகபலமாகிய சித்தியையும் தரும். இதனால் சிரோகமலத்திலுள்ள வாயுவும் இருதயமூலம் திரும்பி ஒழுங்குடையனவாகின்றன. திராடகத்தின் திடாப்பியாசத்தால் கூர்மவாயுவும், மூலபந்தத்தால் அபானவாயுவும், ஜாலந்தரத்தால் உதானவாயுவும் சாலனத்தால் சமானவாயுவும் பிராணவாயுவும் ஜயிக்கப்படுகின்றன.

தனத்தால் பொன்வைத்திருக்கும் பெட்டி மறைத்து வைக்கப் படுவதுபோல இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கதாம்.

நித்திரைக்குமுன் வரும் சோம்பலாகிய தாமதசித்தவிருத்தி தந்திரையெனப்படும். (௩௨)

நௌலி.

(அ-கை) இனி நௌலிகர்மத்தைக் கூறுகின்றார்:—

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ॥

(இ-ள்) தோள்களை வளைத்துக்கொண்டு வயிற்றை வலமிடமாக நீர்ச்சுழியைப்போல் அதிவேகமாய்ச் சுற்றவேண்டும். இது சித்தர்களால் * நௌலியென்று சொல்லப்படுகின்றது. (௩௩)

(அ-கை) நௌலியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादि
सन्धापिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च
हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥ ௩௪ ॥

(இ-ள்) இந்த நௌலி அக்கினிமந்தத்தைக் கெடுத்தல் (ஜடராக்கினியைச் செவ்வையா யெழுப்புதல்), ஜீரணஞ்செய்தல் முதலியவற்றைச் செய்வதாயும், எப்போதும் ஆநந்தத்தைச் செய்வதாயும், (வாதாதி) சகலரோகங்களையும் கெடுப்பதாயும், (தௌதிபஸ்தியென்னு மிரண்டிற்கும் இது வேண்டியதாயிருத்தலால்) தௌதியாதி ஹடக்கிரியைகளுக்கு முடி (கிரீடம்) போல் உத்தமமாயு மிருக்கின்றது.

* பாகியம் ஆந்தரமென நௌலி யிரண்டுவகையாம். அவற்றுள் பாகியநௌலி நூலாசிரியரால் சொல்லப்பட்டது. ஆந்தரநௌலியை ஹடாத்நாவளியில், "இடைகலையினால் வேகமாய்ச் சுழற்றி, அப்படியே பின்கலையினாலுஞ் சுழற்றிப், பின் அவ்விரண்டினாலும் சுழற்றவேண்டும். இவ்வாந்திரநௌலி யென்றுச் சொல்லப்பட்டது" என்று ஸ்ரீநிவாச யோகீந்திரர் கூறியிருக்கின்றனர். நௌலியைச் சுவஸ்திகாசனத்திலிருந்து செய்யவேண்டும்.

முதலியவெனுஞ் சொல்லால் மலைத்தி முதலியவைகளும் கொள்ளப்படும். (கூ௪)

கபாலபாதி.

(அ-கை) இனிக் கபாலபாதியையும் அதன் குணத்தையும் கூறுகின்றார்:—

ஹஸ்த்ராவல்லோஹகாரஸ்ய ரேசபூரெள ஸஸம்ப்ரமௌ ।
கபாலபாதிர்விக்யாதா கபதோஷவிசோஷணீ ॥ கூ௫॥

(இ-ள்) கொல்லன் துருத்தியைப்போல் வேகத்தோடு இரேசகபூரகம் செய்தல் * கபாலபாதி யெனப்படும். அது இருபது கபரோகங்களையும் கெடுக்கும்.

“ கபரோகாஸ்துவிம்சதி: ॥ கபரோகங்களிருபதாம்” என்று நிதானமென்னும் நூலில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (கூ௫)

(அ-கை) ஷட்கருமங்கள் பிராணாயாமத்திற்கு உபகாரமுள்ளனவா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

ஷட்கர்மநிர்கதஸ்தௌல்ய கபதோஷமலாதிக: ।
ப்ராணாயாமம் ததஃகுர்யாத் அநாயாஸேந ஸித்யதி ।

---

* கபாலபாதியானது வியுத்கிரமம், வாமக்கிரமம், சீத்க்கிரமம், என்று மூன்றுவிதமாமென்று சிலர் கூறுவர். அவையாவன,

க. வியுத்கிரமகபாலபாதி:-நாசிகாரந்திரத்தினால் ஜலத்தை இழுத்து வாயினால் வெளியேவிடுதல் வியுத்கிரமகபாலபாதியாம். இதனால் சிலேட்டும ரோகம் நிவிருத்தியாகும்.

உ. வாமக்கிரமகபாலபாதி:—இடது நாசித்துவாரத்தினால் வெளி வாயுவினை உள்ளே இழுத்து வலது நாசித்துவாரத்தினால் வெளியில்விடுதலும் மறுபடியும் வலது நாசித்துவாரத்தினால் உள்ளே வாங்கி இடது நாசி வழியாக வெளியில்விடுதலுமாக அப்பியசிப்பது வாமக்கிரமகபாலபாதியாம். இதனால் சிலேஷ்மாதிரோகங்கள் நீங்கும்.

ங. சீத்க்கிரமகபாலபாதி:—வாயினால் பருகிய ஜலத்தினை நாசித் துவாரவழியாய் வெளிப்படும்படி செய்தல் சீத்க்கிரமகபாலபாதியாம். இது சிலேஷ்மாதிரோகங்களை நீக்கும்.

(இ-ள்) தௌதிமுதலிய * ஷட்கருமங்களால் ஸ்தூலத்தன்மையும் கபதோஷமுதலிய மலங்களும் நீங்கியபின் பிராணயாமம் செய்யவேண்டும். அதினால் (ஷட்கர்மபூர்வகமாகிய பிராணயாமத்தால்) யோகம் வருத்தமில்லாமற் சித்திக்கின்றது.

கபதோஷமுதலிய என்பதிலுள்ள முதலியவென்னுஞ் சொல்லால் பித்தமுதலியவைகளும் நீங்கியபின் என்று கொள்க. ஷட்

* "ஷட்கர்மங்களோடு சக்கிரிகர்மம் ஸ்ரீ சுவாத்மாராமயோகீந்திரரால் சொல்லப்படாவிடினும், அப்பியாசிகளுக்குச் சாதகமாக என்றுஞ் சொல்லப்படுகின்றது" என்று ஜ்யோத்ஸ்னாவிலிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

சக்கிரிகருமம் :—நடுவிரலிரண்டையும் நகங்களைச்சீவி ஆழிவிரை யெண்ணெயிலாவது நெய்யிலாவது தோய்த்துக், குதத்துவாரத்துட் செலுத்தி, மெல்ல வாயுவை இருதயம்வரையி லிழுத்துக், குதம் அகலமாகும்படி மூன்று நான்கு முறை செவ்வையாய்ச் சுழற்றவேண்டும். இப்படி அஜீரணாதி தோஷங்கள் நீங்கும்வரையிற் செய்யவேண்டும். இது சக்கிரிகர்மமெனப்படும். இதனால் குடலில் தங்கியிருக்கும் நாற்றமுள்ள துர்மலங்களின் நீக்கமும், மூலசக்கரத்தின் விரிவும், சூலை, குன்மமுதலிய ரோகங்களின் நாசமும், தீபனமும் உண்டாகும். இதிற் சம்சயமில்லை.

கிலிகர்மம் :—சுட்டுவிரல் நடுவிரல்களால் உண்ணாக்கைப் பிடித்து அடிக்கடி மத்தித்தல், கிலிகர்மமாம். இது சந்துகளி லொட்டியிருக்கும் கபதோஷங்களை நீக்கும். வஜ்ரோலி, சங்கப்பிரக்ஷாளனமுதலியவற்றையும் இக்கிரியைகளோடு சேர்த்துக் கூறுவர்.

வஜ்ரோலி :— இலிங்கத்துவாரத்தால் ஜலமுதலியவற்றை உள்ளே யிழுத்து விடுதல், வஜ்ரோலியாம்.

சங்கப்பிரக்ஷாளனம் :—வாயினால் நீரைக்குடித்து மூலத்துவாரத்தால் வெளிப்படுத்துதல், அல்லது மூக்குத்துவாரத்தால் ஜலத்தை யிழுத்து வாயின் வழியாய் விடுதல், அல்லது மூக்கின் ஒரு துவாரத்தால் ஜலத்தை யிழுத்து மற்றொரு துவாரத்தால் விடுதல், சங்கப்பிரக்ஷாளனமெனப்படும். இது கப பித்தங்களைக் கெடுக்கும்

இக்கருமங்களுள் தௌதிமுதலிய ஆறு அல்லது எட்டு யோகத்திற்கு முதலிலேயே பிரயோசனமுடையனவாம். வீரியஸ்தானத்தைச் சோதிக்கும்பொருட்டு வஜ்ரோலியும், சமாதிகாலத்தில் மிஞ்சியிருக்கும் மலத்தை நிவர்த்தித்தலால், வெகுகாலம் வரையிலும் சமாதி நிலைக்கும் பொருட்டு சங்கப்பிரக்ஷாளனமும் வேண்டப்படும். கும்பகத்தின் விருத்தியின்பொருட்டு கபாலபாதி விரும்பப்படும்.

கர்மம் செய்யாவிடின் பிராணாயாமத்தி லதிகவருத்த முண்டாகு மென்பது தாற்பரியம். (௩௬)

(அ-கை) மதபேதத்தால் ஷட்கருமங்களி னுபயோகமின்மையைக் கூறுகின்றார்:—

𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌾𑌯𑌾𑌮𑍈𑌰𑍇𑌵 𑌸𑌰𑍍𑌵𑍇 𑌪𑍍𑌰𑌶𑍁𑌷𑍍𑌯𑌨𑍍𑌤𑌿 𑌮𑌲𑌾 𑌇𑌤𑌿 ।
𑌆𑌚𑌾𑌰𑍍𑌯𑌾𑌣𑌾𑌂 𑌤𑍁 𑌕𑍇𑌷𑌾𑌂𑌚𑌿𑌦𑌨𑍍𑌯𑌤𑍍𑌕𑌰𑍍𑌮 𑌨 𑌸𑌂𑌮𑌤𑌮𑍍 ॥

(இ-ள்) பிராணாயாமத்தினாலேயே சகலமலங்களும் கெடுகின்றனவென்று மேதாவால் யாக்ஞவல்க்யர் முதலிய சில ஆசாரியர்களுக்கு அந்நியமாகிய ஷட்கர்மங்கள் சம்மதமில்லை.

ஆசாரியலக்ஷணம்.

"𑌆𑌚𑌿𑌨𑍋𑌤𑌿 𑌹𑌿 𑌶𑌾𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑌾𑌰𑍍𑌥𑌾𑌨𑌾𑌚𑌾𑌰𑍇 𑌸𑍍𑌥𑌾𑌪𑌯𑌤𑍍𑌯𑌪𑌿 ।
𑌸𑍍𑌵𑌯𑌮𑌾𑌚𑌰𑌤𑍇 𑌯𑌸𑍍𑌮𑌾𑌦𑌾𑌚𑌾𑌰𑍍𑌯𑌸𑍍𑌤𑍇𑌨 𑌕𑌥𑍍𑌯𑌤𑍇 ॥

சாஸ்திரார்த்தங்களை விரித்து (பரவச்செய்து) உலகத்தாரையும் சாஸ்திரத்திற் கூறிய ஆசாரத்தில் ஸ்தாபித்துத் தாமும் அவ்வாசாரத்தை யாசரிக்கின்றமையால் ஆசாரிய னெனப்படுகின்றனர்" என்று வாயுபுராணத்திற் சொல்லப்படுகின்றது.

கஜகரணி.

(அ-கை) கஜகரணியைக் கூறுகின்றார்:—

𑌉𑌦𑌰𑌗𑌤𑌪𑌦𑌾𑌰𑍍𑌥𑌮𑍁𑌦𑍍𑌵𑌮𑌨𑍍𑌤𑌿
𑌪𑌵𑌨𑌮𑌪𑌾𑌨𑌮𑍁𑌦𑍀𑌰𑍍𑌯 𑌕𑌣𑍍𑌠𑌨𑌾𑌲𑍇 ।
𑌕𑍍𑌰𑌮𑌪𑌰𑌿𑌚𑌯𑌵𑌶𑍍𑌯𑌨𑌾𑌡𑌿𑌚𑌕𑍍𑌰𑌾
𑌗𑌜𑌕𑌰𑌣𑍀𑌤𑌿 𑌨𑌿𑌗𑌦𑍍𑌯𑌤𑍇 𑌹𑌠𑌜𑍍𑌞𑍈𑌃 ॥ ௩௮ ॥

(இ-ள்) யோகிகள் அபானவாயுவைக் கண்டநாளத்தில் எழுப்பிச் சாப்பிட்ட அந்நத்தையும் குடித்தஜலத்தையும் வாந்தி செய்கின்றார்கள். கிரமமாக * அப்பியசித்தலால் நாடிச்சக்கரங்

* கிரமமாக அப்பியசித்தலாவது:— முன்னே உத்கடாசனத்தில் சமசரீரமாயிருந்துகொண்டு, மௌலியால் அனலை யெழுப்பித் தொண்டையை அபானனை எழுப்பும்வழியாக்கி, முன் உட்கொண்ட அன்னபானங்களை

கள் சுவாதீனமாகும். இந்தக்கிரியை ஹடயோகமுணர்ந்தவர்களால் கஜகரணியென்று சொல்லப்படுகிறது.

கூ ஃவெ(ரிவயவஸ) நாடீஃாமூ: || என்று சிலபாடம் உண்டு

அதன் பொருள்:—கிரமமாகிய அப்பியாசத்தால் எதில் சங்கினி நாடியின் மார்க்கம் கழுத்தளவும் வசமாகின்றதோ, அப்படிப்பட்ட இந்தக்கிரியை என்பதாம். (௩அ)

பிராணாயாமாப்பியாசாவசியகத்துவம்.

(அ-கை) சர்வோத்தமர்களால் அப்பியசிக்கப்பட்டதாயும், மேலான பிரயோஜனமுடையதாயு மிருத்தலால், பிராணாயாமம் அவசிய மப்பியசிக்கத்தக்கதாமெனச் சூசிப்பித்துக் கூறுகின்றார்:-

ஸ்ரஹ்மாஉயொ<விதீ உஸாஃ வவநாஸ்ரூஸதத்ராஃ |
அஸ்வஸஙககூஸயா த்வா த்வநஃஸெஸக || ௩௯ ||

(இ-ள்) * பிரஹ்மாதிதேவர்களும் காலனது பயத்தால், இரேசகபூரககும்பகபேதமென்னும் பின்னப்பிராணாயாமாநுஷ்டானத்தில் தற்பரர்களாயிருந்தார்கள். ஆகையால் பிராணாயாமத்தை யப்பிக்கவேண்டும்,

---

வாந்திசெய்யவேண்டும். அதாவது உத்கடாசனத்திலிருந்துகொண்டு கைகளை மூடி முழந்தாள்களின்மேல் செவ்வையாய் வைத்து, அதன்பின் குனிந்து வாயுவை மேலிழுத்து வேகமாய் உட்கொண்டவற்றைக் கக்கவேண்டும். உட்கொண்டவைகள் ஒருகால் வராவிடின், அப்போது வளைந்த கடிப்பிரதேசத்தை எழுப்பியிருந்துகொண்டு, இரண்டு முழந்தாள்களையும் முன்கைகளாற் பிடித்துக்கொண்டு முன்போல் வாந்திசெய்க. இது கஜகரணியை யப்பியசிக்கும் கிரமம்.

* இது "அற்பகாலபயத்தினால் பிரஹ்மாவானவர் பிராணாயாமப் பழக்கஞ்செய்தார். ஆகையால் யோகிகளும் முனிகளும் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும்" என்று யோகசூடாமணியுபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அன்றியும் "நாநாவிதயோகங்கள் பிராணாயாமத்தினாற் சித்திக்கின்றன. பிராணாயாமமில்லாத †சகலயோகங்களும் நிஷ்பலமா"மென்னும் இராஜசித்தாந்தராஜயோகத்தின் வாக்கியத்தாலும் பிராணாயாமம் அப்பியசிக்கத்தக்கதாம்.

பிரஹ்மாதிகளும் அப்பியசித்தார்களென்னின் மற்றவர்களுக்குக் கேட்பானேன் (௯௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* யாவத்பத்தோ மருத்தேஹே யாவச்சித்தம் நிராகுலம் |
யாவத்த்ருஷ்டிர் ப்ருவோர்மத்யே தாவத்காலபயம் குத꞉ ||

(இ-ள்) எவ்வளவு காலம் வரையிலும் † பிராணவாயு சரீரத்திற் கட்டுப்பட்டு (சுவாச, உச்சுவாசக்கிரியைகளில்லாததாய்) இருக்கின்றதோ, எவ்வளவு காலம் அந்தக்கரணம் வியாகுலமில்லாமல் (ஏகாக்கிரமாய்) இருக்கின்றதோ, எது வரையில் புருவமத்தியில் திருஷ்டி (அந்தக்கரணவிருத்தி) இருக்கின்றதோ, அவ்வளவு காலம் வரையில் காலனினின்றும் அச்சமேது? [illegible]க்குத்தானு மில்லை.

---

* இது யோகசூடாமணியுபநிஷத்வாக்கியம்.

† "கச்சந்தி கச்சந்தி புனராயாந்தி [illegible] |
சந்த்ரார்காதி க்ரஹா꞉ [illegible] ப்ராணாயாமபராயணா꞉ ||

சந்திரசூரியாதி கிரகங்கள் சென்று சென்று திரும்புகின்றன. பிராணாயாமப் பழக்கமுடையோர் இதுவரையிலும் திரும்பினதில்லை.

[illegible] |
[illegible] ப்ராணா[illegible] ||

துவிஜன் [illegible] கருப்பை [illegible] தேவி! அப்பயனைப் பிராணன்களைத் [illegible] அடைகின்றான்.

யோ த்விஜ꞉ ப்ராதருத்தாய ப்ராணாயாமமேகமாசரேத் |
ஸர்வபாபவினிர்முக்த꞉ [illegible] ||

எந்தத் துவிஜன் காலையில் எழுந்து பிராணாயாமமொன்றை ஆசரிக்கின்றானோ, அவன் எல்லாப் பாபங்களையும் தொலைத்து, விரைவில் பிரஹ்மலோகத்தையடைகின்றான்.

யோऽஷ்டாதசஸஹஸ்ராணி ப்ராணாயாமம் சரேத்ஸதா |
ஜராம்ருத்யும் விநிர்ஜித்ய வாயுமார்க்கே சரேத்ஸ்வயம் ||

அப்படியே

"காத்யதே ந ச காலேந பாத்யதே ந ச கர்மணா |
ஸாத்யதே ந ஸ கேநாபி யோகீ யுக்த: ஸமாதிநா ||

சமாதியோடுகூடிய யோகியானவன் காலனாலுண்ணப்படான். கர்மத்தால் பாதிக்கப்படான். எதனாலும் சாதிக்கப்படான்" என்று (ச-ம் உபதேசம் க0எ-வது சுலோகத்தில்) சொல்லப்படும். இதனால் சுவாதீனமுடையவனாகின்றானென்பது பொருள். இங்கே திருஷ்டியென்பது ஞானசாமானியம். ()

(அ-கை) இதுவுமது :—

* விதிவத் ப்ராணஸம்யாமைர் நாடீசக்ரே விசோதிதே |
ஸுஷும்நாவதநம் பித்த்வா ஸுகாத் விசதி மாருத: || சக ||

(இ-ள்) ஆசனம் ஜாலந்தரபந்தமுதலிய விதியோடுகூடிய பிராணாயாமத்தால் நாடிசமூகங்கள் நிர்மலமானால், வாயு இடைபிங்கலைகட்கு மத்தியிலுள்ள சுழுமுனைநாடியின் முக(துவார)த்தைத்திறந்துகொண்டு அநாயாசமாகச் சுழுமுனைக்குட்பிரவேசிக்கும். (சக)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* மாருதே மத்யஸஞ்சாரே மந:ஸ்தைர்யம் ப்ரஜாயதே ||
யோ மந:ஸுஸ்திரீபாவ: ஸைவாவஸ்தா மநோந்மநீ || சஉ ||

எவன் சோம்பலின்றியவனாய் எப்போதும் ஏகாந்தத்தில் பிராணாயாமம் பாணுகின்றானோ, அவன் மூப்பினையும் மரணத்தினையும் ஜயித்து வாயுவழியாய்ச் செல்லுபவனாய் ஆகாயத்துச்சரிப்பவனாகின்றான் என்க.

ஸித்தஸ்ய ஹவபு காந்திர் மேதா யாவராக்ரம: |
ஶௌர்யம் வாயுஸமோ மந்த்ர ஸௌக்ஷ்ம்யம் ஸூக்ஷ்மாதிபி:

சித்தனுக்கு அழகு, காந்தி, மேதை (ஞாபகசக்தி), பராக்கிரமம், சௌரியம், கதியினால் வாயுவினுக்குச் சமமும், சௌக்கியமும், தேவர்முதலியோரால் விலாகிக்கத்தக்க தன்மையும் உண்டாகின்றது." என்று பிராணப்பியாசிகட்குக் காலபயமின்மை சிவபுராணத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

* இவை சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

(இ-ள்) பிராணவாயு சுழுமுனைமத்தியில் சிரசுபரியந்தம் செவ்வையாகச்செல்லுமாயின், அப்போது மனதின் ஸ்திரத் தன்மை (தியேயவடிவமாகிய விருத்திப்பிரவாகம்) உண்டாகின்றது. மனதின் ஸ்திரத்தன்மை யெதுவோ, அதுவே மனோன் மனியவஸ்தையாம்.

மனோன்மனியென்னுஞ் சொல் உன்மனியின் பரியாயமாம். அவ்வாறு மேல் “ ராஜயோகஸமாதிஶ்ச — இராஜயோகசமாதி யும் ” என்பவற்றாற் சொல்லப்படும். (சஉ)

கும்பகப்பிரயோஜனங்கள்.

(அ-கை) விசித்திரமாகிய கும்பகங்களில் பிரவிருத்தியை யுண்டாக்குதற்கு, அவற்றின் முக்கியபலத்தையும் அவாந்தரபலத் தையும் கூறுகின்றார் :—

தத்ஸித்தயே விதாநஜ்ஞாஶ்சித்ராந்குர்வந்தி கும்பகாந் |
விசித்ர கும்பகாப்யாஸாத் விசித்ராம் ஸித்திமாப்நுயாத் ||

(இ-ள்) கும்பகாநுஷ்டானத்தின் விதான (பிரகார)ங்களை அறிந்தவர்கள் அவ்வுன்மனியவஸ்தை சித்திக்கும்பொருட்டுச் சூரியபேதமுதலிய நாநாவிதகும்பகங்களைச் செய்கின்றார்கள். விசித்திர (நாநாவித) கும்பகங்களினப்பியாசத்தால் விசித்திர (அணிமாமுதலிய நாநாவிதவிலக்ஷணமாகிய அல்லது ஜன்மம், ஔஷதி, மந்திரம், தவமென்பவைகளாலாகிய) சித்தியை யடைகிறான்.

அது “ ஜந்மௌஷதிதபோமந்த்ரை
யாவத்ய: ஸித்தய: |
யோகேநாப்நோதி தா: ஸர்வா:
நாந்யைர்யோககதிம் வ்ரஜேத் ||

பிறப்பு, ஔஷதம், தவம், மந்திரம் என்பவற்றால் இங்கே எவ்வளவு சித்திகளுண்டாகின்றனவோ, அவை யெல்லாவற்றை யும் யோகத்தினு லடைகிறான், யோககதியை (யோகத்தினாலடை வதை) மற்றவைகளா லடையான் ” என்று பாகவதத்தில் சொல்

லப்பட்டிருக்கிறது. பிரத்தியாகாரமுதலியவற்றின் பரம்பரையாக அடைகிறுனென்பது தாற்பரியம். (சஙு)

அஷ்டகும்பகம்.

(அ-கை) இனி அஷ்டகும்பகங்களின் பெயர்களைக் கூறுகின்ருர் :—

ஸூர்யபேதநமுஜ்ஜாயீ ஸீத்காரீ ஶீதலீ ததா |
பஸ்த்ரிகா ப்ராமரீ மூர்ச்சா ப்லாவிநீத்யஷ்டகும்பகா: |

(இ-ள்) சூரியபேதநம், உஜ்ஜாயி, சீத்காரி, சீதலி, பஸ்திரிகை, பிராமரி, மூர்ச்சை, பிலாவினிஎனக் * கும்பகங்கள் எட்டாம். (சச)

சகலகும்பகசாதாரணயுக்தி.

க. பந்தங்களின்காலம்.

(அ-கை) இனி ஹடசித்தியில் அநந்நியசித்தமாகிய மேன்மையுள்ள சகலகும்பகங்களின் சாதாரணயுக்தியை மூன்று சுலோகங்களாற் கூறுகின்ருர் :—

† பூரகாந்தே து கர்தவ்யோ பந்தோ ஜாலந்தராபிதஃ |
கும்பகாந்தே ரேசகாதௌ கர்தவ்யஸ்தூட்டியாநகஃ || சரு ||

(இ-ள்) (கழுத்தைச் சுருக்கி மோவாய்க்கட்டையை இருதயத்தில் ஸ்தாபித்தலாகிய) ஜாலந்தரமென்னும் பந்தம், பூரகம் செய்தபின் சடிதியிற் செய்யவேண்டும். உட்டியானபந்தம் கும்

* இவற்றுள் சூரியபேதனம், உஜ்ஜாயி, சீதளி, பஸ்திரி என்னும் நான்கும் யோகதுண்டலியுபநிஷத்திலும், யோகதத்வோபநிஷத்திலும், உஜ்ஜாயி, சீதளிகளுடன் சீத்காரியென்பது சாண்டில்யோபநிஷத்திலும், அவ்வெட்டுடன் புஜகீகரண மொன்ருக ஒன்பது கும்பகங்கள் ஹடரத்நாவளியிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஹடரத்நாவளியிற் கூறிய ஒன்பதாவது புஜகீகரணமென்னும் கும்பகம் யாதெனின், "கண்டத்தால் வாயுவைப் பூரித்துக் கண்டநாளத்திலேயே வாயுவை இரேசித்தல், புஜகீகரணமெனும் ஒன்பதாவது கும்பக மெனப்படும்" மென்பதாம்.

† இது சாண்டில்யயோகதுண்டலி யோகசிகோபநிடதங்களின் வாக்கியம்.

பகத்தின் அந்தத்தில் அதாவது பிறிது கும்பகமிருக்குங்கால் இரேசகத்தின் ஆதியில் (இரேசித்தற்குமுன்) செய்யவேண்டும்.

வ்ஹாகாமெதெ-த (து) சப்தத்தால் கும்பகத்தின் ஆதியில் எனப்படும். பிரயத்தின விசேஷத்தால் நாபிப்பிரதேசத்தைப் பின்புறமாக இழுத்தல், உட்டியான பந்தமாம். (௬௫)

உ. பந்தங்களின்சொரூபம்.

(அ-கை) இதுவுமது :—

* 𑌆𑌧𑌾𑌰𑌸𑍍𑌯𑌾𑌕𑍁𑌞𑍍𑌚𑌨𑍇𑌨𑌾𑌶𑍁 𑌕𑌣𑍍𑌠𑌸𑌙𑍍𑌕𑍋𑌚𑌨𑍇 𑌕𑍃𑌤𑍇 ।
𑌮𑌧𑍍𑌯𑌪𑌶𑍍𑌚𑌿𑌮𑌤𑌾𑌨𑍇𑌨 𑌸𑍍𑌯𑌾𑌤𑍍𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑍋 𑌬𑍍𑌰𑌹𑍍𑌮𑌨𑌾𑌡𑌿𑌗𑌃 ॥

(இ-ள்) கண்டத்தைச் சுருக்கு (ஜாலந்தரபந்தத்தைச்செய்) வதாலும், விரைவாய் ஆதாரத்தைச் சுருக்கு (மூலபந்தஞ் செய்) வதாலும், நாபிப்பிரதேசத்தைப் பின்புறமாக இழுத்தலா (உட்டியானபந்தத்தினு) லும் (இம்மூன்று பந்தத்தையுஞ் செய்தலால்) பிராணவாயு பிரஹ்மநாடியென்னுஞ் சுழுமுனையை யடைகின்றது.

இங்கே இது இரகசியம் :— ஸ்ரீ குருமுகமாக ஜிஹ்வாபந்தம் செவ்வையாயறியப்படின், ஜிஹ்வாபந்தபூர்வகமாகிய ஜாலந்தர பந்தத்தினுலேயே பிராணுயாமம் சித்திக்கும். இல்லாவிடின், வாயுவினது பிரகோபத்தா லுண்டாகத்தக்கனவாகிய தாதுக்ஷயம், தேகமெலிவு, முகத்தில் பிரசன்னத்துவமுதலிய சகல லக்ஷணங்களு முண்டாகின்றன. மூலபந்த உட்டியான பந்தங்க ளிரண்டும் உபயோகமுள்ளனவல்ல ; அவை யிரண்டும் ஜிஹ்வாபந்தபூர்வகமாகிய ஜாலந்தரபந்தத்தினுலேயே வேறு விதமாய்ச் சித்தித்தலால், ஜிஹ்வாபந்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாவிடின், ஆதாரத்தை யிழுத்தலா லென்று கூறியவண்ணமாகிய பிராணுயாமம் செய்யவேண்டும். மூன்றுபந்தங்களும் குருமுகமாகவே தெரியத்தக்கனவாம். மூலபந்தத்தைச் செவ்வையாகத் தெரியாவிடின், அது நாநாரோகங்களை யுண்டாக்கும். அதெப்படியெனின், மூலபந்தஞ்செய்தலால் தாதுக்ஷயமும், நீர

---

* இது சாண்டில்யயோகசிகோபநிடதங்களின் வாக்கியம்.

டைப்பும், அக்கினிமந்தமும், நாதமந்தமும், ஆட்டுப்புழுக்கையைப் போல மலமிறுகுதலும் உண்டாகும். அப்போது மூலபந்தம் செவ்வையாக அறியப்படவில்லை யென்றறிக. தாதுபுஷ்டியும், செவ்வையாக மலசுத்தியும் ஜாடராக்கினியின் விருத்தியும், நன்ருய் நாதப்பிரகடனமும் உண்டாகுமாயின் அப்போது மூலபந்தம் செவ்வையா அறியப்பட்டதென்றறிக. (சசூ)

ந. பந்தங்களின் பிரயோஜனம்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

* ஃவாநூஃவ்யூஃகூஷாவ்ரு வூ)ாணஂகணுாஉயொநயெக |
யொமீஜராவிஃக்ஷஸூநுஷொஷாஸஸாஃவயொஹவெக || சஎ ||

(இ-ள்) அபானவாயுவை மேலெழுப்பி ஆதாரத்தை யிழுத்தலால், பிராணவாயுவைக் கண்டத்திற்குக் கீழ்பாகத்தில் எவன் கொண்டுபோகிருனே, அந்த யோகி (யோகாப்பியாசி) ஜரையி (மூப்பி)னின்றும் விடுபட்டவனுய்ப் பதினறு வயதுள்ளவனுகின்றுன்.

"வஸாகாஂதெஃகக்ஷூவு)ஃ" என்பவை (சரு-வது முதலிய சுலோகங்)களால் ஒரு அர்த்தமே நிச்சயிக்கப்படுகின்றது. என்றுலும் "வஸாகாஂதெஃகக்ஷூவு)ஃ" என்பதனுல் (சரு-வது சுலோகத்தால்) பந்தங்களின் காலமும், "ஃயஹூாக்ஷஂவநெந" என்பதனுல் (சசூவது சுலோகத்தால்) பந்தங்களின் சொருபமும், "ஃவாநூஃவ்யூஃகூஷாவ்ரு" என்பதனுல் (சஎ-வது சுலோகத்தினுல் பந்தங்களின் பலமும் சொல்லப்பட்டதென்பது விசேஷம். ஜாலந்தர பந்தமும் மூலபந்தமும் செய்வதனுல் நாபியை அதோ (பின்) பாகத்தில் இழுத்தலெனப்படும். பந்தமாகிய உட்டியானபந்தம் உண்டாகின்றது. ஆதலால் இந்தச் சுலோகத்தில் உட்டியானபந்தம் சொல்லப்படவில்லை. அப்படியே ஞானேசுவரரால் "மூலபந்தஜாலந்தரபந்தங்களைச் செய்தால் நாபியைப் பின்னிழுத்தலென்னும் பந்தம் (உட்டியானபந்தம்) தானே உண்டாகின்றது": என்று கீதையினது ஆருவது அத்தியாயத்தின் வியாக்கியானத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. (சஎ)

* இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம்.

யோகாப்பியாசக்கிரமம்.

க. சூரியபோதினி.

(அ-கை.) யோகிகளுக்கு யோகம் சித்திக்கும்பொருட்டு யோகாப்பியாசக் கிரமத்தைச் சொல்லுகிறேன்:—

யோகாப்யாஸக்ரமம் வக்ஷ்யே யோகிநாம் யோகஸித்தயே |
உஷ:காலே ஸமுத்தாய ப்ராத:காலேऽதவா புத: || க ||

விவேகியானவன் உஷக்காலத்திலாவது (அருணோதயத்திற்கு முன்னு)வது அல்லது பிராதக்(அருணோதய)காலத்திலாவது எழுந்து

குரும் ஸ்ம்ருத்வா ஸ்வஶிரஸி ஹ்ருதி ஸ்வேஷ்டதேவதாம் |
ஶௌசம் க்ருத்வா தந்தஶுத்திம் விதாய பஸ்மதாரணம் || உ ||

இஷ்டதேவதையாகிய குருவை உள்ளத்தில் நினைந்து தலை வணங்கி, சௌசமும் தந்தசுத்தியும் செய்துகொண்டு பஸ்ம(விபூதி) தாரணம் செய்யவேண்டும்.

ஶுசௌ தேஶே மடே ரம்யே ப்ரதிஷ்டாப்யாஸநம் ம்ருது |
தத்ராஸநே விஶ்ய ஸம்ஸ்ம்ருத்ய குருமீஶம் ஸ்மரேத் || ங ||

சுத்தமாகிய தேசத்திலிரம்மியமான மடத்தில் * மிருதுவாகிய ஆசனம் பரப்பி அதிலுட்கார்ந்துகொண்டு குருவையும் ஈசுவரனையும் மனத்திற் செவ்வையாக நினைத்து,

தேஶகாலௌ ச ஸங்கீர்த்ய ஸங்கல்ப்ய விதிபூர்வகம் |
ஸமாதிம் தத்பலம் ஸித்த்யை ஆஸநபூர்வகம்
ப்ராணாயாமாதிகம் கரிஷ்யே |
அத்யேஹ பரமேஶாநுக்ரஹாத் ஸித்தயே || ச ||

அத்ய (இன்று) என்பது முதல் பரமேசுவரப்பிரசாதபூர்வகமாகச் சமாதியும் அதின் பலமும் சித்திக்கும்பொருட்டு, ஆசனபூர்வகமாய்ப் பிராணாயாம முதலியவற்றைச் செய்கிறேன் என்பதீறாகத் தேசகாலங்களைச் சொல்லி, விதிபூர்வகமாகச் சங்கற்

* மிருதுவெனும் பதத்தைக்கொண்டு சிலர் இலவம்பஞ்சு முதலியவற்றாற் செய்யப்பட்ட ஆசனங்களையுங் கொள்வர்.

பித்து இரத்தினங்கள் பிரகாசியாநின்ற ஆயிரம் பணமுடிகளால் பூமண்டலத்தைத் தாங்கியிருக்கும் நாகராஜ(ஆதிசேஷ)னுக்கு நமஸ்காரம் என்று பீடம் (ஆசனம்) சித்திக்கும்பொருட்டு அநந்தனுகிய நாகேசனை நமஸ்கரிக்கவேண்டும்.

𑌫𑌣𑌿𑌰𑌾𑌜𑌫𑌣𑌾𑌸𑌹𑌸𑍍𑌰𑌵𑌿𑌧𑍃𑌤𑌵𑌿𑌶𑍍𑌵𑌂𑌭𑌰𑌾𑌮𑌣𑍍𑌡𑌲𑌾𑌯
𑌅𑌨𑌨𑍍𑌤𑌾𑌯 𑌨𑌾𑌗𑌰𑌾𑌜𑌾𑌯 𑌨𑌮𑌃 ।
𑌤𑌤𑍋𑌽𑌭𑍍𑌯𑌸𑍇𑌦𑌾𑌸𑌨𑌾𑌨𑌿 𑌕𑍍𑌰𑌮𑌜𑌾𑌤𑍇 𑌶𑌵𑌾𑌸𑌨𑌂 ।
𑌕𑍍𑌰𑌮𑍇 𑌸𑌤𑍍𑌯𑌨𑍍𑌤𑍇 𑌶𑌵𑌾𑌸𑌨𑌂 𑌨𑌾𑌭𑍍𑌯𑌸𑍇𑌤𑍍 ॥

அதன்பின் ஆசனங்களை அப்பியசிக்கவேண்டும். சிரமமுண்டானல் கடைசியில் சவாசனம் அப்பியசிக்கவேண்டும். சிரமமில்லாவிட்டா லப்பியசிக்கலாகாது.

𑌕𑌰𑌣𑍀𑌂 𑌵𑌿𑌪𑌰𑍀𑌤𑌾𑌖𑍍𑌯𑌾𑌂 𑌕𑍁𑌂𑌭𑌕𑌾𑌤𑍍𑌪𑍂𑌰𑍍𑌵𑌮𑌭𑍍𑌯𑌸𑍇𑌤𑍍 ।
𑌜𑌾𑌲𑌂𑌧𑌰𑌪𑍍𑌰𑌸𑌾𑌦𑌾𑌰𑍍𑌥𑌂 𑌕𑍁𑌂𑌭𑌕𑌾𑌤𑍍𑌪𑍂𑌰𑍍𑌵𑌯𑍋𑌗𑌤𑌃 ॥ ௬ ॥

கும்பகத்திற்குமுன் யோகமாக விபரீதகரணியை ஜாலந்தரப்பிரசாதனத்தின்பொருட்டுக் கும்பகத்திற்குமுன் அப்பியசிக்கவேண்டும்.

𑌵𑌿𑌧𑌾𑌯𑌾𑌚𑌮𑌨𑌂 𑌕𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌕𑌰𑍍𑌮𑌾𑌙𑍍𑌗𑌂 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌸𑌂𑌯𑌮𑌂 ।
𑌯𑍋𑌗𑍀𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌾𑌦𑍀𑌨𑍍𑌨𑌮𑌸𑍍𑌕𑍃𑌤𑍍𑌯 𑌕𑍌𑌰𑍍𑌮𑍇 𑌶𑌿𑌵𑌵𑌾𑌕𑍍𑌯𑌤𑌃 ॥ ௭ ॥

பிராணயாமம் செய்யக் கர்மாங்கமாகிய ஆசமனத்தைச் செய்து, கூர்மபுராணத்தின் சிவவாக்கியத்தின்படி யோகீந்திரர்முதலியோரை நமஸ்கரித்து,

(கூர்மபுராணத்தில் சிவவாக்கியம்.)

𑌨𑌮𑌸𑍍𑌕𑍃𑌤𑍍𑌯 𑌯𑍋𑌗𑍀𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌾𑌨𑍍 𑌸𑌶𑌿𑌷𑍍𑌯𑌾𑌂𑌶𑍍𑌚 𑌵𑌿𑌨𑌾𑌯𑌕𑌂 ।
𑌗𑍁𑌰𑍁𑌂 𑌚𑍈𑌵𑌾𑌥 𑌮𑌾𑌂 𑌯𑍋𑌗𑍀 𑌯𑍁𑌞𑍍𑌜𑍀𑌤 𑌸𑍁𑌸𑌮𑌾𑌹𑌿𑌤𑌃 ॥ ௮ ॥

சிஷர்களுடன் யோகீந்திரர்களையும் விநாயகரையும் குருவையும் நமஸ்கரித்து யோகியானவன் என்னைத் தியானிக்கக்கடவன்.

[illegible] ।
[illegible] ॥ ௯ ॥

அப்பியாசத்தில் சித்தாசனத்தைச் சேர்த்துப் பந்தபூர்வகமாக * முதலில் பத்துக் கும்பகங்கள் செய்யவேண்டும். பின் ஒவ்வொருநாளும் ஐந்தைந்து அதிகமாய்ச் செய்யவேண்டும்.

[illegible] |
[illegible] ||

ஏகாக்கிரசித்தமுடையவர்களால் என்பது பரியந்தங் கும்பகங்கள் செய்யத்தக்கனவாம். யோகீந்திரர்கள் சந்திரசூரியர்களின் அப்பியாசத்தை முதலிற் செய்யவேண்டும்.

[illegible] |
[illegible] |

இதை விவேகிகள் அநுலோமப் பிரதிலோமம் (ஒழுங்குள்ளது ஒழுங்கில்லாதது) என்று கூறுவர். ஏகாக்கிரசித்தமுள்ளவன் பந்தபூர்வகமாகச் சூரியபேதனத்தை யப்பியாசித்து,

[illegible] |
[illegible] ||கஉ||

அதன்பின் உஜ்ஜாயினியையும், அதன்பின் ஸீத்காரியையும் அதன்பின் ஸீதலியையும், அதன்பின் பஸ்திரிகையையும் செவ்வையா யப்பியசிக்கவேண்டும். மற்றவற்றைச் செய்க, அல்லது செய்யாதிருக்க.

[illegible] |
[illegible] ||கங||

முத்திரைகளைக் குருமுகமாகக்கேட்டுக் கிரமப்படி சேர்த்து அப்பியசிக்கவேண்டும். அதன்பின் பத்மாசனஞ் சேர்த்து நாதாநுசிந்தனம் செய்யவேண்டும்.

---

* முதல் நாளில் (சூரியபேதினி, உஜ்ஜாயி, சீதளி, பஸ்திரியென்னும்) நான்கு கும்பகங்களையும் ஒவ்வொன்றிற்கும் பத்துக்கணக்காகவும் மறுநாளில் பதினைந்தும் மூன்றாநா ளிருபதுமிருபத்தைந்துமாகத் தினத்திற்கு ஐந்து விருத்திசெய்யவேண்டுமென்று யோகதீபிகையிலும் யோககுண்டலியுபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

𑌸𑌹𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌂 𑌸𑌕𑌲𑌂 𑌕𑌾𑌰𑍍𑌯𑌂 𑌈𑌶𑍍𑌵𑌰𑌾𑌰𑍍𑌪𑌣𑌪𑍂𑌰𑍍𑌵𑌤𑌃 |
𑌸𑌹𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌾𑌤𑍍𑌸𑌮𑍁𑌤𑍍𑌥𑌾𑌯 𑌸𑍍𑌨𑌾𑌨𑌂 𑌕𑌾𑌰𑍍𑌯𑍋𑌷𑍍𑌣𑌵𑌾𑌰𑌿𑌣𑌾 |கச

ஆதரவோடு சகல அப்பியாசத்தையும் ஈசுவரார்ப்பணம் செய்யவேண்டும். அப்பியாசத்தினின்று மெழுந்து * வெந்நீரால் ஸ்நாநஞ் செய்யவேண்டும்.

𑌸𑍍𑌨𑌾𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌸𑌾𑌵𑌧𑌾𑌨𑍋 𑌨𑌿𑌤𑍍𑌯𑌂 𑌕𑌰𑍍𑌮 𑌸𑌂𑌕𑍍𑌷𑍇𑌪𑌤𑌃 𑌸𑍁𑌧𑍀𑌃 |
𑌮𑌧𑍍𑌯𑌾𑌹𑍍𑌨𑍇𑌽𑌪𑌿 𑌤𑌥𑌾𑌭𑍍𑌯𑌸𑍍𑌯 𑌕𑌿𑌞𑍍𑌚𑌿𑌦𑍍𑌵𑌿𑌶𑍍𑌰𑌮𑍍𑌯 𑌭𑍋𑌜𑌨𑌮𑍍 ||கரு||

ஸ்நாநஞ் செய்து விவேகியானவன் நித்தியகர்மத்தைச் சுருக்கமாய் முடிக்கவேண்டும். மத்தியானத்திலும் அப்படியே அப்பியாசித்துக் கொஞ்ச மிளைப்பாறிப் போஜனஞ் செய்யக்கடவன்.

𑌕𑌾𑌰𑍍𑌯𑌂 𑌤𑍁 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌾 𑌪𑌥𑍍𑌯𑌂 𑌅𑌪𑌥𑍍𑌯𑌂 𑌨 𑌕𑌦𑌾𑌚𑌨 |
𑌏𑌲𑌾𑌂 𑌵𑌾𑌪𑌿 𑌲𑌵𑌙𑍍𑌗𑌂 𑌵𑌾 𑌭𑍋𑌜𑌨𑌾𑌨𑍍𑌤𑍇 𑌚 𑌭𑌕𑍍𑌷𑌯𑍇𑌤𑍍 || கசு ||

யோகிகள் பத்தியமாகவே சாப்பிடவேண்டும். அபத்தியம் ஒருநாளும் செய்யலாகாது. போஜனம் செய்தபின் ஏலமாவது இலவங்கமாவது தின்னவேண்டும்.

𑌕𑍇𑌚𑌿𑌤𑍍𑌕𑌰𑍍𑌪𑍂𑌰𑌮𑌿𑌚𑍍𑌛𑌨𑍍𑌤𑌿 𑌤𑌾𑌮𑍍𑌬𑍂𑌲𑌂 𑌶𑍋𑌭𑌨𑌂 𑌤𑌥𑌾 |
𑌚𑍂𑌰𑍍𑌣𑍇𑌨 𑌰𑌹𑌿𑌤𑌂 𑌶𑍍𑌲𑌾𑌘𑍍𑌯𑌂 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌾 ||கஎ||

சிலர் கற்பூரமும் சோபனமாகிய தாம்பூலமும் இச்சிக்கிறார்கள். பிராணாயாமாப்பியாசிகளுக்குச் சுண்ணாம்பில்லாதது சிலாக்கியம்.

𑌇𑌤𑌿 𑌚𑌿𑌨𑍍𑌤𑌾𑌮𑌣𑌾𑌵𑍁𑌕𑍍𑌤𑌂 𑌸𑌾𑌰𑌸𑍍𑌯𑌂 𑌭𑌜𑌤𑍇 𑌨𑌹𑌿 |
𑌕𑍇𑌚𑌿𑌤𑍍𑌪𑌦𑍇𑌨 𑌯𑌦𑍍𑌵𑌾𑌕𑍍𑌯𑌂 𑌤𑌯𑍋𑌃 𑌶𑍀𑌤𑍋𑌷𑍍𑌣𑌹𑍇𑌤𑍁𑌨𑌾 ||

என்னும் இச்சிந்தாமணியின் வாக்கியம் சிலரென்னும் பதத்தால் சுவாரஸ்ய(சிலாக்கிய)ப்படவில்லை. ஏனெனின், அவ்விரண்டும் சீதோஷ்ணங்களுக்கு ஏதுவாயிருத்தலால்.

* 'பிராதக்காலத்தில் ஸ்நாநஞ் செய்தல் ஆரூடயோகிக்கும் உருசிக்காது. அவசியமாயின் உஷ்ணஜலத்தால் ஸ்நாநஞ் செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தால் ஸ்நாநஞ் செய்யலாகாது. பிராதக்கால ஸ்நாநம் அநிஷ்டமாம். மத்தியானத்தில் கண்டஸ்நானஞ் செய்யலாம்' என்பது மேலோர்மொழி.

[illegible] |
[illegible] ||௧௯||

...மாக்ஷசாஸ்திரங்களைப் பார்க்கவே
...வனைமாவது ... [illegible] ...த்தன

[illegible] |
[illegible] ||௨௦||

...யைச் செய்து முன்போல யோக
...நாழிகைப்பொழுதிருக்க அப்பியா

[illegible] |
[illegible] ||௨௧||

...சாயஞ்சந்தி ... (எப்போதும்)
...ம். யோகிகள் அர்த்தராத்திரியில்
...ச் செய்யவேண்டும்.

[illegible] |
[illegible] ||

...பாஜனத்திற்குப்பின் ...லொக்கியப்
...லும் அர்த்தராத்திரியிலும் அப்

...மாகக் கும்பகங்களைச் சொல்லக்
...சொல்லப்பட்ட † சூரியபேதனத்
...கூறுகின்றார்:—

[illegible] |
[illegible] ||௨...||

...சொல்லுதல்.
...குண்டலி, யோகதத்துவோபநிடதம்

(இ-ள்) "சுசௌ தேசே ப்ரதிஷ்டாப்ய ஸ்திரமாஸநமாத்மந: |
நாத்யுச்ச்ரிதம் நாதிநீசம் சைலாஜிநகுசோத்தரம் ||

சுபாவமாகவாவது சம்ஸ்காரத்தினாலாவது சுசியாகிய தேச (சுத்தமுள்ள இட)த்தில் குசம், மான்தோல், வஸ்திர மென்பவற்றை (ஒன்றன்மேலொன்றாக) விரித்த உயரமும் தாழ்வுமில்லாத தனது ஸ்திராசனத்தை ஸ்தாபித்து" என்று கீதையிற் சொல்லப்பட்ட லக்ஷணமுடைய ஏகாந்தஸ்தானத்தில்

"ஸமாஸநஸ்த: சுசி: ஸமக்ரீவ: சிர:சரீர: ||

சுகாசனத்திலிருப்பவனாய்ச் சுசியாய்ச், சமமானகழுத்தும் சிரசும் சரீரமுள்ளவனாய்" என்னும் சுருதியினால் குசம் மான்றோல் வஸ்திரமென்பவற்றைக் கிரமமாக ஒன்றன்மேலொன்றாக விரிக்கப்பட்ட சுகத்தைக் தருமாசனத்திலிருந்து, ஆசனத்தை (சுவஸ்திகம், வீரம், சித்தம், பதுமமுதலியவற்று ளொன்றையாவது அல்லது முக்கியமாயிருத்தலால் சித்தாசனத்தையேயாவது) சேர்த்து, அதன்பின் வலதுநாடி (பிங்கலை)யால் தேகத்திற்கு வெளியிலுள்ள வாயுவை மெல்லமெல்ல இழுத்து (பூரித்து), (௬அ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* ஆகேசாதாநகாக்ராச்ச நிரோதயாவதி கும்பயேத் |
சநை: ஸவ்யநாட்யா ரேசயேத்வநந்ததே: [illegible] ||

(இ-ள்) சிகைவரையிலும் நகம்வரையிலும் வாயுவின் நிரோதஅளவு உண்டாகும்படி கும்பிக்கவேண்டும். அதன்பின் மெல்ல மெல்ல இடதுநாடி (இடைகலை) யால் வாயுவை இரேசிக்கவேண்டும்.

அப்படியானால்,

ப்ராணாயாமைர்த்தஹேத் [illegible] தோஷாந் [illegible] |
[illegible] காஷ்டாக்நிஜநயத்யபி ||

* இது சாண்டில்யுபநிஷத்திலுள்ளது.

ஹடத்தால் நிரோதிக்கப்பட்ட இப்பிராணன் ரோமத் துவாரங்களில் வெளிப்படும். அது தேகத்தைக் கிழித்துக் குஷ்ட முதலியவற்றையும் உண்டாக்கும்.

ததஶ்சைவ க்ரமாப்யாஸ கர்தவ்யோ [illegible] |
வஶ்யோ [illegible] ||

ஆதலால் இதைக் காட்டானையைப்போல் க்ரமமாகத் திருப்ப வேண்டும். காட்டானை சிங்கமுதலியவைகளை க்ரமமாக வசமாகும்.

ஸ்வாதிஷ்டா [illegible] |
யதா [illegible] ||
[illegible] ||

ஆகவே எவனிறவனது சொற்படி நடக்கின்றனவோ, அவன் வார்த்தையைக் கடக்கிறதில்லை. அப்படியே பிராணனது இருதயத்திலுள்ள இப்பிராணன் க்ரமயோகத்தால் சிக்ஷிக்கப் ப்ரயோகிக் கப்பட்டதாய் விசிராந்தியை யடைகின்றது" என்னும் வாக்கியத்திற்கு விருத்தமாகுதலால், பிரயத்தினத்தால் கும்பகம் செய்யவேண்டுமென்று எங்கே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றதெனின், அப்படியன்று 'ஹடத்தினால் நிரோதிக்கப்பட்ட இப்பிராணன்' என்னும் வாக்கியம் பலமாகச் சீக்கிரமாய்ப் பிராணஜயம் செய்வேன் என்னும் புத்தியாக ஆரம்பிக்கும் அதிக அப்பியாசத்தில் ஆசக்தியுடையவனைப் பற்றியதாயிருக்கலாம், காட்டானையைப்போல வென்னும் திருஷ்டாந்தத்தின் பொருளாயினும் அப்படியாகாது. இதனாற்றான், அதிகசக்தியானது அப்பியாசத்தில் பூரித்து இயன்ற அளவு நிரோதிக்கவேண்டுமென்றும், நிரோதத்தினால் என்றும் கூறியிருப்பது பொருந்துகின்றது. ஆகையால் கும்பகம் மிகப்பிரயத்தினபூர்வகமாகச் செய்யவேண்டும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு கும்பகம் மிகுந்த பிரயத்தினமாகச் செய்யப்படுகின்றதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதில் குணாதிக்கியம் (குணமிகுதிப்பாடு) உண்டாகின்றது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தளர்ந்த கும்பகமுண்டாகின்றதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு குணக்குறை வுண்டாகின்றது. இதில் யோகிகளது அநுபவமும் பிரமாணமாம். பூரகமோ, வேகமாய்ச் செய்தாலும் தோஷ

மில்லாமையால், மெல்லவாவது வேகமாயாவது செய்யத்தக்க தாம். இரேசகம் வேகமாய்ச்செய்யின் பலங்குறையும். ஆகையால் மெல்லமெல்லவே செய்யவேண்டும்; வேகமாய்ச் செய்யலாகாது, என்றிப்படி அநேகவிதமாய்க் கிரந்தகாரர் கூறியிருத்தலானும் மெல்லமெல்ல இரேசிக்கவேண்டும்.

மெல்லமெல்லவென்று இரட்டித்துக்கூறியது மெல்லவே இரேசிக்கவேண்டுமென்னும் துணிவின் பொருட்டாம். அது,

“ 𑌵𑌿𑌸𑍍𑌮𑌯𑍇 𑌚 𑌵𑌿𑌷𑌾𑌦𑍇 𑌚 𑌦𑍈𑌨𑍍𑌯𑍇 𑌚𑍈𑌵𑌾𑌵𑌧𑌾𑌰𑌣𑍇 |
𑌤𑌥𑌾 𑌪𑍍𑌰𑌸𑌾𑌦𑌨𑍇 𑌹𑌰𑍍𑌷𑍇 𑌵𑌾𑌕𑍍𑌯𑌮𑌾𑌮𑍍𑌰𑍇𑌡𑌿𑌤𑌂 𑌭𑌵𑍇𑌤𑍍 ||

வியப்பினும், விசனத்தினும், இழிவினும், துணிவினும், தேற்றுதலினும், உவகையினும் ஒரேவாக்கியம் இரட்டித்துச் சொல்லப்படுகின்றது” என்று கூறப்பட்டிருக்கின்றது. (௪௯)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* 𑌕𑌪𑌾𑌲𑌶𑍋𑌧𑌨𑌂 𑌵𑌾𑌤𑌦𑍋𑌷𑌘𑍍𑌨𑌂 𑌕𑍃𑌮𑌿𑌦𑍋𑌷𑌹𑍃𑌤𑍍 |
𑌪𑍁𑌨𑌃 𑌪𑍁𑌨𑌰𑌿𑌦𑌂 𑌕𑌾𑌰𑍍𑌯𑌂 𑌸𑍂𑌰𑍍𑌯𑌭𑍇𑌦𑌨𑌮𑍁𑌤𑍍𑌤𑌮𑌮𑍍 || ௫௦ ||

(இ-ள்) கபாலசுத்தி செய்வதும், (எண்பதுவிதமாகிய) வாததோஷங்களைக் கெடுப்பதும், வயிற்றி லுண்டாகும் கிருமி தோஷங்களைக் கெடுப்பதுமாகிய இந்த உத்தமமான சூரியபேதனம் அடிக்கடி செய்யத்தக்கதாம். (௫௦)

௨. உஜ்ஜாயினி.

(அ-கை) உஜ்ஜாயினியைக் கூறுகின்றார் :—

† 𑌮𑍁𑌖𑌂 𑌸𑌂𑌯𑌮𑍍𑌯 𑌨𑌾𑌡𑍀𑌭𑍍𑌯𑌾𑌮𑌾𑌕𑍃𑌷𑍍𑌯 𑌪𑌵𑌨𑌂 𑌶𑌨𑍈𑌃 |
𑌯𑌥𑌾 𑌲𑌗𑌤𑌿 𑌕𑌣𑍍𑌠𑌾𑌤𑍍𑌤𑍁 𑌹𑍃𑌦𑌯𑌾𑌵𑌧𑌿 𑌸𑌸𑍍𑌵𑌨𑌮𑍍 |
𑌪𑍂𑌰𑍍𑌵𑌵𑌤𑍍𑌕𑍁𑌮𑍍𑌭𑌯𑍇𑌤𑍍𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌂 𑌰𑍇𑌚𑌯𑍇𑌦𑌿𑌡𑌯𑌾 𑌤𑌤𑌃 || ௫௧ ||

(இ-ள்) வாயை மூடி (முத்திரைசெய்துகொண்டு) கழுத்து முதல் இருதயம் வரையிலும் வாயு பொருந்தும்படியாக சப்தத்

* இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம்.

† இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம். சாண்டில்யயோகசிகோபநிஷத்துக்களிலும் கூறப்பட்டுளது.

தோடு இடை பிங்கலைகளால் வாயுவை ஆகருஷித்து(பூரித்து) முன்போல் [ஸூரியபேதனத்திற்குச் சரியாக,

“ 𑌆𑌕𑍇𑌶𑌾𑌦𑌾𑌨𑌖𑌾𑌗𑍍𑌰𑌾𑌚𑍍𑌚 𑌨𑌿𑌰𑍋𑌧𑌾𑌵𑌧𑌿 𑌕𑍁𑌮𑍍𑌭𑌯𑍇𑌤𑍍 || ”

என்று (௪௮-வது ஶ்லோகத்தில்) சொல்லியபடி] கும்பிக்க வேண்டும். அதன்பின் இடநாடியினால் விரேசிக்கவேண்டும். ()

(அ-கை) உஜ்ஜாயினியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

* 𑌶𑍍𑌲𑍇𑌷𑍍𑌮𑌦𑍋𑌷𑌹𑌰𑌂 𑌕𑌣𑍍𑌠𑍇 𑌦𑍇𑌹𑌾𑌨𑌲𑌵𑌿𑌵𑌰𑍍𑌧𑌨𑌮𑍍 |
𑌨𑌾𑌡𑍀𑌜𑌲𑍋𑌦𑌰𑌾𑌧𑌾𑌤𑍁𑌗𑌤𑌦𑍋𑌷𑌵𑌿𑌨𑌾𑌶𑌨𑌮𑍍 |
𑌗𑌚𑍍𑌛𑌤𑌾 𑌤𑌿𑌷𑍍𑌠𑌤𑌾 𑌕𑌾𑌰𑍍𑌯𑌮𑍁𑌜𑍍𑌜𑌾𑌯𑍍𑌯𑌾𑌖𑍍𑌯𑌂 𑌤𑍁 𑌕𑍁𑌮𑍍𑌭𑌕𑌮𑍍 ||௫௨||

(இ-ள்) கண்டத்திலுள்ள கபமுதலிய சிலேஷ்மதோஷங்களைக் கெடுக்கின்றது. ஜாடராக்கினியை விருத்தி செய்கின்றது. நாடிகள், ஜலோதரம் (பருகப்பட்ட நீரையுடையவயிறு) தேகத்திலுள்ள சர்வதாதுக்கள் என்பவைகளிலுள்ள தோஷங்களை நிவர்த்தி செய்கின்றது. உஜ்ஜாயினியென்னும் கும்பகமோ நடந்துகொண்டும், நின்றுகொண்டும் செய்யத்தக்கதாம்.

௩. ஸீத்காரீ.

(அ-கை) † ஸீத்காரியென்னும் கும்பகத்தையும் அதன் சிலாக்கியத்தையும் கூறுகின்றார் :—

𑌸𑍀𑌤𑍍𑌕𑌾𑌂 𑌕𑍁𑌰𑍍𑌯𑌾𑌤𑍍𑌤𑌥𑌾 𑌵𑌕𑍍𑌤𑍍𑌰𑍇 𑌘𑍍𑌰𑌾𑌣𑍇𑌨𑍈𑌵 𑌵𑌿𑌜𑍃𑌮𑍍𑌭𑌿𑌕𑌾𑌮𑍍 |
𑌏𑌵𑌮𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌯𑍋𑌗𑍇𑌨 𑌕𑌾𑌮𑌦𑍇𑌵𑍋 𑌦𑍍𑌵𑌿𑌤𑍀𑌯𑌕𑌃 || ௫௩ ||

(இ-ள்) வாயினால் ஸீத்காரஞ்செய்து (உதடுகளின் இடையிற் சேர்க்கப்பட்ட நாக்கினால் ஸீத்காரம் செய்தல் பூர்வமாக வாயினாற் பூரித்து), கிராண(நாசித் துவார)த்தினாலேயே இரேசகம் செய்யவேண்டும். இப்படி அடிக்கடி பழகும் யோகத்தால் (மிகுந்த ரூபலாவண்ணியத்தால் மன்மதனுக்குச் சமானமாகுதலால்) இரண்டாவது காமதேவனாகின்றான்.

---

* இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம். இவ்வர்த்தம் சாண்டில்யயோகசிகோபநிஷத்துக்களிலும் கூறப்பட்டுளது

† இதன் லக்ஷணம் சாண்டில்யயோகசிகோபநிடதங்களிலும் கூறப்பட்டுளது.

மூலத்தில் கிராணத்தினாலேயே என்றதனால் நாசித்துவார மிரண்டினாலும் என்று கொள்க. ஏகாரம்—வாயின் இயைபு (சம்பந்தம்) நீக்குதற் பொருட்டு. வாயினால் வாயுவை வெளிவிடுதல் பலக்குறைவைச் செய்வதாயிருத்தலால், அப்பியாசத்திற்குப் பின்னும் அதைச் செய்யலாகாது. கும்பகம் சொல்லாவிடினும், சீத்காரியைக் கும்பகமுடையதாக அறியவேண்டும். (௫௩)

(அ-கை) இதுவுமது :—

யோகினீசக்ரஸாமாந்ய: ஸ்ருஷ்டிஸம்ஹாரகாரக: |
ந க்ஷுதா ந த்ருஷா நித்ரா நைவாலஸ்யம் ப்ரஜாயதே ||

(இ-ள்) யோகினிசமூகங்களைச் செவ்வையாக அப்பியாசித்தவனும், பிரபஞ்சத்தின் உற்பத்திலயங்களுக்குக் கர்த்தாவுமாகின்றான். பசி, தாகம், நித்திரை, ஆலசியம் என்பவை உண்டாகிறதில்லை.

ஆலசியம், காயசித்தங்களின் கௌரவத்தால், பிரவிருத்தியில்லாமை. காயகௌரவம் (திண்மை) கபமுதலியவற்றாலும், சித்தகௌரவம் தமோகுணத்தினாலு முண்டாகின்றன. (௫௪)

(அ-கை) இதுவுமது :—

பவேத் ஸத்த்வம் ச தேஹஸ்ய ஸர்வோபத்ரவவர்ஜித: |
அநேந விதிநா ஸத்யம் யோகீந்த்ரோ பூமிமண்டலே || ௫௫ ||

(இ-ள்) தேகத்தின் சத்துவ(பல)மும் உண்டாகின்றது. இவ்வப்பியாசவிதியால் யோகீந்திரன் பூமண்டலத்தில் சகல உபத்திரவங்களும் இல்லாதவனாகிறான். இது சத்தியமே.

௪. சீதலி.

(அ-கை) சீதலியென்னும் கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார் :—

* ஜிஹ்வயா வாயுமாக்ருஷ்ய பூர்வவத் கும்பஸாதநம் |
ஶநகைர்க்ராணரந்த்ராப்யாம் ரேசயேத் பவநம் ஸுதீ: ||

* இது யோகதுண்டலி வாக்கியம், இச்சீதலி சாண்டில்யம், யோகதத்துவோபநிஷதம், சிவபுராண முதலியவற்றிலும் கூறப்பட்டுளது.

(இ-ள்) (பக்ஷியின் அலகைப்போல உதடுகளுக்கு வெளியில் நீண்ட) நாக்கினால் வாயுவைப் பூரித்து, முன்போல (ஸூர்யபேதனம்போல்) கும்பகசாதனத்தை (விதானத்தை)ச் செய்க, நல்ல விவேகியானவன் நாசித்துவாரங்களால் வாயுவை மெல்லவே இரேசிக்கவேண்டும். (ருசு)

(அ-கை) சீதலியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

* குல்மப்லீஹாதிகான்ரோகான் ஜ்வரம் பித்தம் க்ஷுதாம் த்ருஷாம்
விஷாணி ஶீதலீ நாம கும்பிகேயம் நிஹந்தி ஹி || ருஎ ||

(இ-ள்) குன்மம் பிலீகமுதலிய ரோகங்களையும், ஜ்வரத்தையும், பித்தவிகாரங்களையும், பசியையும், தாகத்தையும், விஷங்களையும் சீதலியென்னும் இக்கும்பகம் கெடுக்கின்றது.

ரு. பஸ்த்ரிகை.

(அ-கை) பஸ்திரிகையென்னும் கும்பகம் பதுமாசன பூர்வகமாகவே அநுஷ்டிக்கத்தக்கதாயிருத்தலால், அதன் ஆதியில் பதுமாசனத்தைக் கூறுகின்றார் :—

ஊர்வோருபரி ஸம்ஸ்தாப்ய உபே பாததலே உபே |
பத்மாஸனம் பவேதேதத் ஸர்வபாபப்ரணாஶனம் || ருஅ ||

(இ-ள்) இரண்டு தொடைகளின்மேலும் இரண்டு பாதங்களையும் செவ்வையாக வைத்தல், பதுமாசனமாகின்றது. இது சகலபாவங்களையும் நாசஞ்செய்வதாம். (ருஅ)

(அ-கை) பஸ்திரிகையென்னும் கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார் :—

* ஸம்யக்பத்மாஸனம் பத்த்வா ஸமக்ரீவோதர꞉ ஸுதீ꞉ |
முகம் ஸம்யம்ய யத்னேன ப்ராணம் க்ராணேன ரேசயேத் ||

(இ-ள்) கழுத்தும் வயிறும் சமமாய் வைத்திருக்கும் ஸுதிரபுத்தியுள்ளவன் செவ்வையாகப் பதுமாசனம் சேர்த்து வாயை மூடி, தேகத்திற்குள்ளிருக்கும் வாயுவைப் பிரயத்தனத்தோடு நாசியின் ஒருதுவாரத்தால் இரேசிக்கவேண்டும். (ருகூ)

---

* இவை யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியங்கள். பஸ்திரிகை யோகசிகோபநிஷத்திலும் கூறப்பட்டுளது.

(அ-கை) இரேசகத்தின் தன்மையைக் கூறுகின்றார்:—

* 𑌯𑌥𑌾 𑌲𑌗𑌤𑌿 𑌹𑍃𑌤𑍍𑌕𑌣𑍍𑌠𑍇 𑌕𑌪𑌾𑌲𑌾𑌵𑌧𑌿 𑌸𑌸𑍍𑌵𑌨𑌂 ।
𑌵𑍇𑌗𑍇𑌨 𑌪𑍂𑌰𑌯𑍇𑌚𑍍𑌚𑌾𑌪𑌿 𑌹𑍃𑌤𑍍𑌪𑌦𑍍𑌮𑌾𑌵𑌧𑌿 𑌮𑌾𑌰𑍁𑌤𑌂 ।
𑌪𑍁𑌨𑌰𑍍𑌵𑌿𑌰𑍇𑌚𑌯𑍇𑌤𑍍𑌤𑌦𑍍𑌵𑌤𑍍 𑌪𑍂𑌰𑌯𑍇𑌚𑍍𑌚 𑌪𑍁𑌨𑌃 𑌪𑍁𑌨𑌃 ॥ ௬௦௭ ॥

(இ-ள்) இருதயத்திலும் கழுத்திலும் கபாலம்வரையிலும் வாயு பொருந்தும்படி இரேசிக்கவேண்டும். அப்படியே இருதய தாமரைவரையிலும் வாயுவை வேகமாய்ப் பூரிக்கவேண்டும். அதுபோல மறுபடியு மிரேசிக்கவேண்டும். மறுபடியும் பூரிக்க வேண்டும். (௬௦௭)

(அ-கை) முற்கூறிய அர்த்தத்தில் திருஷ்டாந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

† " 𑌯𑌥𑍈𑌵 𑌲𑍋𑌹𑌕𑌾𑌰𑍇𑌣 𑌭𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑌾 𑌵𑍇𑌗𑍇𑌨 𑌚𑌾𑌲𑍍𑌯𑌤𑍇 ।
𑌤𑌥𑍈𑌵 𑌸𑍍𑌵𑌶𑌰𑍀𑌰𑌸𑍍𑌥𑌂 𑌚𑌾𑌲𑌯𑍇𑌤𑍍𑌪𑌵𑌨𑌂 𑌧𑌿𑌯𑌾 ॥ ௬௧௭ ॥

(இ-ள்) எப்படிக்கொல்லனால் துருத்தி வேகமாய் அசைக்கப்படுகின்றதோ, அப்படியே தனதுசரீரத்திலுள்ள வாயுவைப் புத்தியினால் அசைக்கவேண்டும். (௬௧௭)

(அ-கை) இரேசக பூரகங்களை நிரந்தரம் அப்பியசித்தலால் சாலனத்தின் (அசைத்தலின்) அவதி (எல்லை)யைக் கூறுகின்றார்:-

𑌯𑌦𑌾 𑌶𑍍𑌰𑌮𑍋 𑌭𑌵𑍇𑌦𑍍𑌦𑍇𑌹𑍇 𑌤𑌦𑌾 𑌸𑍂𑌰𑍍𑌯𑍇𑌣 𑌪𑍂𑌰𑌯𑍇𑌤𑍍 ।
𑌯𑌥𑍋𑌦𑌰𑌂 𑌭𑌵𑍇𑌤𑍍𑌪𑍂𑌰𑍍𑌣𑌮𑌨𑌿𑌲𑍇𑌨 𑌤𑌥𑌾 𑌲𑌘𑍁 ॥ ௬௨௭ ॥

(இ-ள்) எப்போது தேகத்தில் இரேசக பூரகங்களை நிரந்தரம் அப்பியசித்தலால் ஆயாசமுண்டாகின்றதோ, அப்போது எவ்விதமாக வாயுவினால் வயிறு இலகுவாய்ப் பூரணமாகுமோ, அவ்விதமாகச் சூரியநாடியினால் பூரிக்கவேண்டும். (௬௨௭)

(அ-கை) பூரகத்திற்குப்பின் எது செய்யவேண்டியதோ அதைக் கூறுகின்றார்:—

---

* இது யோகதுண்டலிவாக்கியம். இது யோகசிகையிலும் கூறப்பட்டுளது.

† இது யோகதுண்டலி யோகசிகோபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம்.

* தாரயேந்நாஸிகாம் மத்யாதர்ஜநீப்யாம் விநா த்ருடம் |
விதிவத்கும்பகம் க்ருத்வா ரேசயேதிடயாநிலம் || சங-உ ||

(இ-ள்) நடுவிரல் சுட்டுவிரல்களை விட்டு (மற்றப் பெருவிரல் மோதிரவிரல் சுண்டுவிரல்களால்) நாசியைத் திடமாகப் பிடிக்க வேண்டும். [அதாவது பெருவிரலால் வலது நாசியை யழுத்தியும் அநாமிகை (மோதிரவிரல்) கனிஷ்டிகை (சுண்டுவிரல்)களால் இடது நாசியை யழுத்தியும் மூக்கைத் திடமாகப் பிடிக்கவேண்டு மென்பது பொருள்.] விதிப்படிக் கும்பகஞ்செய்து சந்திரநாடியால் வாயுவை இரேசிக்கவேண்டும்.

பஸ்திராவென்னும் கும்பகத்தின் பரிபாடி (மாதிரி) யீதுவாம்: இடதுநாசியை வலதுகையின் மோதிரவிரல் சுண்டுவிரல்களால் தடுத்து, வலது நாசியால் துருத்தியைப்போல் இரேசகபூரகங்கள் செய்யவேண்டும். சிரமமுண்டான காலத்தில் அந்நாசியினாலேயே பூரகம்செய்து, அங்குஷ்டத்தால் வலதுநாசியை நிரோதித்து, இயன்றளவு கும்பகஞ் செய்யவேண்டும் பின் இடது நாடியினால் இரேசிக்கவேண்டும். மறுபடியும் வலதுநாசியை அங்குஷ்டத்தால் (பெருவிரலால்) நிரோதித்து, இடதுநாசியால் துருத்திபோல விரைவாய் இரேசக பூரகங்கள் செய்யவேண்டும். சிரமமுண்டானால் அந்த நாசியினாலேயே பூரகஞ்செய்து, அநாமிகை கனிஷ்டிகைகளால் இடதுநாசியை நிரோதித்து, இயன்றளவு கும்பகஞ்செய்து பிங்கலையினால் இரேசிக்கவேண்டும். இது ஒருவிதம்.

வாம(இடது)நாசியை அநாமிகை கனிஷ்டிகைகளால் நிரோதித்து, வலதுநாசியால் பூரித்து, உடனே அங்குஷ்டத்தால் நிரோதித்து வாமநாசியால் இரேசிக்கவேண்டும். இப்படி நாலுமுறை செய்து சிரமமுண்டான காலத்து அதனாலேயே பூரிக்கவேண்டும், பந்தபூர்வகமாகச் செய்து இடதுநாடியால் இரேசிக்கவேண்டும். மறுபடியும் வலதுநாசியை அங்குஷ்டத்தால் நிரோதித்து இடது நாசியால் பூரகம்செய்து, விரைவாய் இடதுநாசியை அநாமிகை கனிஷ்டிகைகளால் நிரோதித்துப் பிங்கலையால் துருத்திபோல

* இது யோககுண்டலியுபநிஷத்வாக்கியம்.

இரேசிக்கவேண்டும். மறுபடியும் மறுபடியும் இப்படிச்செய்து இரேசக பூரகங்களின் ஆவிருத்தியால் (பழக்கத்தால்) சிரமமுண்டானால் இடதுநாசியாற் பூரித்து, அநாமிகை கனிஷ்டிகைகளால் பிடித்துக் கும்பகஞ்செய்து, பிங்கலையால் இரேசிக்கவேண்டும். இது மற்றொருவிதமாம். (சுடூ)

(அ-கை) பஸ்திரிகையின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

* 𑌵𑌾𑌤𑌪𑌿𑌤𑍍𑌤𑌶𑍍𑌲𑍇𑌷𑍍𑌮𑌹𑌰𑌂 𑌶𑌰𑍀𑌰𑌾𑌗𑍍𑌨𑌿𑌵𑌿𑌵𑌰𑍍𑌧𑌨𑌂 |
𑌕𑍁𑌣𑍍𑌡𑌲𑍀𑌬𑍋𑌧𑌕𑌂 𑌕𑍍𑌷𑌿𑌪𑍍𑌰𑌂 𑌪𑌵𑌨𑌂 𑌸𑍁𑌖𑌦𑌂 𑌹𑌿𑌤𑌂 |
𑌬𑍍𑌰𑌹𑍍𑌮𑌨𑌾𑌡𑍀𑌮𑍁𑌖𑍇𑌸𑌂𑌸𑍍𑌥 𑌕𑌫𑌾𑌦𑍍𑌯𑌰𑍍𑌗𑌲𑌨𑌾𑌶𑌨𑌂 || ௬௫ ||

(இ-ள்) இப்பஸ்திரிகை வாதபித்த சிலேஷ்மங்களைக் கெடுப்பதாயும், சரீராக்கினியை (ஜாடராக்கினியை) விருத்திசெய்வதாயும், சீக்கிரம் குண்டலியை விழிப்பிப்பதாயும், பவித்திரம் செய்வதாயும், சுகத்தைத் தருவதாயும், (மூன்றுதோஷங்களையும் கெடுப்பதாயிருத்தலால் எப்போதும் எல்லாவற்றிற்கும்) இதமாயும் (பிரஹ்மத்தை யடைவிப்பதா யிருத்தலால்) பிரஹ்மநாடியெனப்படுகின்ற சுழுமுனையின் முகத்தில் (மேற்பாகத்தில்) செவ்வையாயிருக்கும் கபமுதலியவடிவினதாகிய தடையை) பிராணவாயுவின் போக்கிற்குப் பிரதிபந்தமாயுள்ளதை) நாசஞ்செய்வதாயு மிருக்கின்றது.

எல்லாக் கும்பகங்களும் எப்போதும் இதமுள்ளனவாயினும், உஷ்ணமாகிய சூரியபேதனம் உஜ்ஜாயினி யென்னுமிரண்டும் பெரும்பாலும் சீதளமுள்ளபோது இதமாம். சீதளமாகிய சீத்காரி சீதலி யென்னுமிரண்டும் பெரும்பாலும் உஷ்ணமுள்ளபோது இதமாம். சீதோஷ்ணசமமாகிய பஸ்திராவென்னும் கும்பகம் எப்போதும் இதமாம். சகலகும்பகங்களும் சகலரோகங்களையும் போக்குகின்றவைகளாயிருக்கினும், சூரியபேதனம் பெரும்பாலும் வாதத்தைக் கெடுப்பதாயும், உஜ்ஜாயி பெரும்பாலும் சிலேஷ்மத்தைக் கெடுப்பதாயும், சீத்காரி சீதலி யென்னுமிரண்டும் பெரும்பாலும் பித்தத்தைக் கெடுப்பனவாயும் பஸ்திரையென்னும் கும்பகம் மூன்றுதோஷங்களையும் போக்குவதாயுமிருக்

* யோககுண்டலி யோகசிகோபநிஷத்துங்களின் வாக்கியம்.

கின்றதென்று அறிக. பிரஹ்மநாடி பிரஹ்மத்தை யடைவிப்பதாமென்பது,

“ ஶதம் சைகா ச ஹ்ருதயஸ்ய நாட்யஸ்
தாஸாம் மூர்தாநமபிநிஸ்ஸ்ருதைகா ।
தயோர்த்வமாயந்நம்ருதத்வமேதி
விஷ்வங்ஙந்யா உத்க்ரமணே பவந்தி ॥

இருதயத்தின் நாடிகள் நூற்றுவொன்றுமாம். அவற்றுள் கபாலத்தைப் பேதித்துச் சென்றிருப்பது ஒன்று (ஸுஷும்னை). அதனால் (அந்தநாடியினால்) மேற்சென்று அமிர்தத்துவத்தை (மரணமின்மையை) அடைகிறான். சுற்றிலுமுள்ள மற்றவைகள் பிராணனுத்கமனத்தில் நிமித்தமாகின்றன (சம்ஸாரத்தையடையும் பொருட்டேயாகின்றன)” என்று கடவல்லிசுருதியிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௬௬)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* ஸம்யக்காத்ரஸமுத்பூதக்ரந்தித்ரயவிபேதகம் ।
விஶேஷேணைவ கர்த்தவ்யம் பஸ்த்ராக்யம் கும்பகம் த்விதம் ॥

(இ-ள்) நன்றாய்ச் சரீரத்தில் (கழுத்துமுதலியவிலே) செவ்வையாயுண்டாகிய பிரஹ்மக்ரந்தி விஷ்ணுக்ரந்தி ருத்ரக்ரந்தியென்னும் மூன்றுக்ரந்திகளின் பேதத்தை விசேஷமாய்ச் செய்வதாயிருக்கின்றது. இதனாலேயே இந்தப் பஸ்த்ரிகையென்னும் கும்பகத்தை விசேஷமாகவே செய்யவேண்டும். அதாவது பஸ்திரை அவசியம் செய்யத்தக்கதும், ஸூர்யபேதன முதலியவைகள் நேரிட்டபடி செய்யத்தக்கனவுமாம். (௬௭)

௬. பிராமரீ.

(அ-கை) பிராமரீ கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார்:—

வேகாத்கோஷம் பூரகம் ப்ருங்கநாதம்
ப்ருங்கீநாதம் ரேசகம் மந்தமந்தம் ।
யோகீந்த்ராணாமேவமப்யாஸயோகாச்
சித்தே ஜாதா காசிதாநந்தலீலா ॥ ௬௮ ॥

* யோககுண்டலி யோகசிகோபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம்.

(இ-ள்) வேகமாய்ச் சப்தத்துடன் ஆண்வண்டின் நாதம் போன்ற நாதம் உண்டாகும் வண்ணம் பூரகஞ்செய்து, பெண்வண்டின் நாதம்போன்ற நாதமுண்டாகும் வண்ணம் மெல்லமெல்ல இரேசிக்கவேண்டும். இப்படி அப்பியாசிக்கும் அப்பியாச யோகத்தால் யோகிந்திரர்களது சித்தத்தில் அநிர்வாச்சியமாகிய ஆநந்தலீலையுண்டாகின்றது.

பூரகத்தின்பின் கும்பகம், வண்டுகள் கும்பகமுடையனவாயிருத்தலினாலேயே சித்தித்தது; விசேஷமில்லாமையினாலும் சொல்லப்படவில்லை. பூரகஇரேசகங்களுக்கு விசேஷமிருத்தலால், அவை சொல்லப்பட்டன. (௬௭)

௭. மூர்ச்சை.

(அ-கை) மூர்ச்சையென்னும் கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார்:—

𑌪𑍂𑌰𑌕𑌾𑌂𑌤𑍇 𑌗𑌾𑌢𑌤𑌰𑌂 𑌬𑌦𑍍𑌧𑍍𑌵𑌾 𑌜𑌾𑌲𑌂𑌧𑌰𑌂 𑌶𑌨𑍈𑌃 |
𑌰𑍇𑌚𑌯𑍇𑌨𑍍𑌮𑍂𑌰𑍍𑌛𑌨𑌾𑌖𑍍𑌯𑍇𑌯𑌂 𑌮𑌨𑍋𑌮𑍂𑌰𑍍𑌛𑌾 𑌸𑍁𑌖𑌪𑍍𑌰𑌦𑌾 ||

(இ-ள்) பூரகத்தின்முடிவில் மிக அழுத்தமாகிய ஜாலந்தரபந்தத்தைச்சேர்த்து மெல்லமெல்ல இரேசிக்கவேண்டும். மனதை மூர்ச்சிப்பிப்பதும் சுகத்தைதருவதுமாகிய இது மூர்ச்சையென்னும் பெயருடையதாம்.

மனதை மூர்ச்சிப்பிப்பது என்பதனால் மூர்ச்சையின் விக்கிரகத்தைக்காணுதல் பூர்வகமாகிய பலம் சொல்லப்பட்டது.

௮. பிலாவினி.

(அ-கை) பிலாவினியென்னும் கும்பகத்தைக் கூறுகின்றார்:—

𑌅𑌂𑌤𑌃𑌪𑍍𑌰𑌵𑌰𑍍𑌤𑌿𑌤𑍋𑌦𑌾𑌰 𑌮𑌾𑌰𑍁𑌤𑌾𑌪𑍂𑌰𑌿𑌤𑍋𑌦𑌰𑌃 |
𑌪𑌯𑌸𑍍𑌯𑌗𑌾𑌧𑍇𑌽𑌪𑌿 𑌸𑍁𑌖𑌾𑌤𑍍𑌪𑍍𑌲𑌵𑌤𑍇 𑌪𑌦𑍍𑌮𑌪𑌤𑍍𑌰𑌵𑌤𑍍 || ௬௯ ||

(இ-ள்) சரீரத்திற்குள் பிரவர்த்தித்த (பூரிக்கப்பட்ட) வயிற்றிலுள்ள வாயுவால் நிரம்பப்பூரிக்கப்பட்ட வயிற்றையுடையவன் ஜலத்தின் ஆழத்திற்சென்றாலும் தாமரையிலைபோல் சுகமாக மிதக்கிறான்.

௯. பிராணாயாமபேதம்.

(அ-கை) இனிப் பிராணாயாமத்தின் பேதங்களைக் கூறுகின்றார்:—

ப்ராணாயாமஸ்த்ரிதா ப்ரோக்தோ ரேசபூரககும்பகை꞉ |
* ஸஹித꞉ கேவலஶ்சேதி கும்பகோ த்³விவிதோ⁴ மத꞉ || ௭௰ ||

(இ-ள்) சரீரத்திற் சஞ்சரிக்கும் வாயுவைத் தடுத்தலென்னும் பிராணாயாமம் இரேசகபூரககும்பகமென † மூன்றுவிதமாகச்

---

* இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம்.

† "பிராணாயாமம் இரேசகம் பூரகம் கும்பகம் சூனியகமென விவேகிகளாற் சொல்லப்படும். என்று நாரதீயத்திலும், லைங்கபுராணத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இங்கே கூறிய சூனியகமென்பது இந்நூலிலும் வசிஷ்டர்முதலியோராலும் கேவலகும்பகமென்னும் பெயரால் வழங்கப் பட்டிருக்கின்றது.

அது "பா³ஹ்யாப்⁴யந்தரவிஷயாக்ஷேபீ சதுர்த²꞉ ||

உள்ளும் வெளியு மிருப்பனவாகிய இரேசக பூரகங்களை யதிக்கிரமித்து (விட்டு)த்தானாயிருப்பது நான்காவது (கேவல கும்பகமா)ம்" என்று பதஞ்சலிபகவானால் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

மற்றோர் எண்வகைப் பிராணாயாமம் அந்நபூர்ணோபநிஷத்திலும், வாசிட்டத்தில் புசுண்டர் கதையிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

அஃது வருமாறு:— (௧-௨) வாயு நாசிநுனிமுதல் சிரசுவரையிலும் சிரசுமுதல் இருதயம் வரையிலுமாகச் செல்லுதல், இருவகை உட்பூரகமாம்.

(௩) அபானன் ஒடுங்கிப் பிராணன் இருதயத்திலுண்டாகாநிருக்கும் பூரணாவஸ்தை, உட்கும்பகமாம்.

(௪) இருதயத்தினின்றும் பிராணன் தோற்றுவதற்கு வாயு வெளி நோக்குதல் (சிரசுபரியந்தம் செல்லுதல்), உள்இரேசகமாம்.

(௫-௬) வாயு சிரசுமுதல் நாசிநுனிவரையிலும், நாசிநுனிமுதல் வெளியிற் பன்னிரண்டங்குலம் வரையிலுமாகச் செல்லுதல், இருவகைப் புறப்பூரகமாம்.

(௭) பிராணன் ஒடுங்கி அபானன் துவாதசாந்தத்தி லுண்டாகாநிருக்கும் பூரணாவஸ்தை, புறக்கும்பகமாம்.

(அ) வெளியிலிருந்தும் அபானன் தோற்றுவதற்கு வாயு உள்நோக்குதல், புறஇரேசகமாம்.

இருதயத்தினின் றுதித்து வெளியிற் பன்னிரண்டங்குல அளவிலொடுங்கும் வாயு இரவியெனும் பிராணனும். துவாதசாந்தத்திலிருந்துண்டாய் இருதயகமலத்திலொடுங்கும் வாயு மதியெனும் அபானனும். மேற்கூறிய பிராணபானகதிகளில் நடக்கும்போதும் இருக்கும்போதும் கனவிலும் நனவிலும் எப்போதும் இடைவிடாது மனதைச் செலுத்தினால், அப்போது நீண்ட ஆயுளும், பிராணன் ஒடுங்கி அபானன் உண்டாகமலிருப்பதும் அபானன் ஒடுங்கிப் பிராணன் தோற்றாதிருப்பதுமாகிய மத்தியகதசிற்பரநிலை (ஜீவன் முக்தி) யுண்டாகும்.

அஜபை :-- பூரகரேசகங்களைச் செய்யுங்கால் 'ஹம்ஸ꞉, ஸோஹம்' என்று நேராகவும் தலைகீழாகவும் பிரகாசிக்கிற அஜபாமந்திரத்தினால் தத்துவமசி யென்னும் மகாவாக்கியத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் ஜீவப்பிரஹ்மைக்கியம் அடிக்கடி சிந்திக்கப்படுகின்றது.

இந்த ஸோஹ மென்னும் அஜபாகாயத்திரியை ஈசுவரநாமத்தைப் போல் ஜபித்தல் சித்தசுத்திக்கு ஏதுவாம். வெகுகாலம்வரையில் ஜபஞ்செய்யின் விருத்தி அந்தர்முகப்படும் அப்போது சுவாசம் வெளிப்படுங்கால் ஸகாரத்தை (ஸோவென்பதை)யும், சுவாசம் உட்பிரவேசிக்குங்கால் ஹகாரத்தை (ஹம்என்பதை)யும் தியானிக்கவேண்டும். இதை,

ஹகாரேண பஹிர்யாதி ஸகாரேண விஶேத்புந꞉ |
ஹம்ஸஹம்ஸேத்யமும் மந்த்ரம் ஜீவோ ஜபதி ஸர்வதா ||

'ஹகாரத்தால் வெளியிற் சென்று ஸகாரத்தால் மறுபடியும் உட்செல்லுகின்றது. ஹம்ஸம்ஹம்ஸமெனும் இம்மந்திரத்தை ஜீவன் எப்போதும் ஜெபிக்கிறான்.

குருவாக்யாத் ஸுஷும்நாயாம் விபரீதோ பவேஜ்ஜப꞉ |
ஸோஹம் ஸோஹமிதி ப்ரோக்தோ மந்த்ரயோக꞉ ஸ உச்யதே ||

குரு வாக்கியத்தினால் (இம்மந்திர)ஜபம் சுழுமுனையில் விபரீதமாயுண்டாகின்றது. அது ஸோஹம் ஸோஹமென்றடையப்பட்டதாய் மந்திரயோகமெனப்படுகின்றது'.

ஸகார꞉ சேஶ்வரீ ப்ரோக்தா ஶக்திஶ்சேதி நிஶ்சிதம் |
ஹகார꞉ பரமேஶஸ்ய தத்த்வம் சேதி நிஶ்சிதம் ||

சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. * கும்பகம் ஸஹிதகும்பகம் கேவல கும்பகமென இரண்டுவிதமென்பது யோகிகளது கொள்கை.

“ 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌃 𑌸𑍍𑌵𑌦𑍇𑌹𑌜𑍋 𑌵𑌾𑌯𑍁𑌃 𑌆𑌯𑌾𑌮𑌸𑍍𑌤𑌨𑍍𑌨𑌿𑌰𑍋𑌧𑌨𑌮𑍍 ॥

பிராணனென்பது தனது தேகத்தில் ஜீவித்திருக்கும்வாயு; ஆயாமம் அதைத்தடுத்தல்” என்று கோரக்கநாதரால் பிராணாயாமலக்ஷணம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

“ 𑌬𑌹𑌿𑌰𑍍𑌯𑌦𑍍𑌰𑍇𑌚𑌨𑌂 𑌵𑌾𑌯𑍋𑌰𑍁𑌦𑌰𑌾𑌦𑍍𑌰𑍇𑌚𑌕𑌃 𑌸𑍍𑌮𑍃𑌤𑌃 ॥

வயிற்றினின்றும் வாயுவை வெளியில் இரேசித்தல் (விடுதல்) இரேசகமாம்” என்று யாஞ்ஞவல்கியரால் இரேசகலக்ஷணம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

ஸகாரம் கேசரி யெனப்படுகின்றது. அவ்வம்பத மென்றும நிச்சயிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஹகாரம் பரமேசுவரருகின்றார். தத்பதமென்றும் நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

𑌸𑌕𑌾𑌰𑌂 𑌧𑍍𑌯𑌾𑌯𑌤𑍇 𑌜𑌨𑍍𑌤𑍁𑌰𑍍𑌹𑌕𑌾𑌰𑍋 𑌹𑌿 𑌭𑌵𑍇𑌦𑍍𑌧𑍍𑌰𑍁𑌵𑌮𑍍 ॥

ஸகாரத்தைத் தியானிக்கும் ஜந்து நிச்சயமாய் ஹகாரமேயாகின்றான்', என்னும் யோகபீஜம், யோகசூடாமணியுபநிஷத்து, யோகதத்துவோபநிஷத்துமுதலிய வற்றுற் காண்க. இத்தாரகமந்திரத்தின் தரிசனம் தியானபிந்து பிரஹ்மவித்தியை முதலிய உபநிஷத்துக்களிலும், சூதசம்ஹிதை முதலிய புராணங்களிலும் காண்க. இது அஜபாகாயத்திரியாம். இதற்கு முக்கியமாக நிவிருத்தியுடைய சந்நியாசி அதிகாரியாவன். இது சோபாதிகதியானம். இவற்றுனின்றும் ஸகாரஹகாரமென்னும் மெய்யெழுத்துக்களையும் நீக்கி எஞ்சிநிற்கும் ‘𑌓𑌂; என்னும் அக்ஷரத்தைத் தியானித்தல் நிருபாதிகமாம். ‘𑌓𑌂’ ‘𑌸𑍋𑌹𑌂’ என்னுமிவ்விரண்டு சப்தங்களும் பிரத்தியகாத்மாவோடு அபின்னமாகிய பிரஹ்மமென்னும் ஒரே அர்த்தமுடையன. சுத்தமாயிருத்தலால் நிருபாதிகமாயினும், ‘𑌓𑌂’ என்னும் அக்ஷரத்தில் ஸகாரம் ஹகாரமென்னும் உபாதிகளைச்சேர்த்தலால் ‘𑌸𑍋𑌹𑌂’ என்னும் சப்தமுண்டாகின்றது. ஆகையால் அது சோபாதிகமெனப்படுகின்றது. இவ்வோங்காரத்தின் உபாசனை மாண்டூக்கியாதி உபநிஷத்துகளிலும் அப்படியே விசாரசாகரம், புருஷார்த்தமஞ்சூஷாமுதலிய நூல்களிலும் விஸ்தாரமாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

* இது சாண்டில்யத்திலும் கூறப்பட்டுளது.

“ நிஷ்க்ரம்ய நாஸாவிவராதஶேஷம்
ப்ராணம் பஹிஃஶூந்யமிவாநிலேந |
நிருத்ய ஸந்திஷ்டதி ருத்தவாயுஃ
ஸ ரேசகோ நாம மஹாநிரோதஃ ||

நாசித்துவாரத்தால் வாயுமுழுவதையும் வெளியில் செலுத்திக் காற்றற்ற சூனியம்போல் நிரோதித்து, நிரோதிக்கப்பட்ட வாயு செவ்வையாக நிற்றல், இரேசகமென்னும் மகாநிரோதமாம்” என்பது இரேசகப் பிராணாயாமலக்ஷணம்.

“ பாஹ்யாதாபூரணம் வாயோ ருதரே பூரகோ ஹி ஸஃ ||

வெளியினின்றும் வாயுவை வயிற்றில் நிரம்பப்பூரித்தல், பூரகமாம்” என்பது பூரகலக்ஷணம்.

“ பாஹ்யே ஸ்திதம் க்ராணபுடேந வாயு
மாக்ருஷ்ய தேநைவ ஶநைஃ ஸமந்தாத் |
நாடீஶ்ச ஸர்வாஃ பரிபூரயேத்யஃ
ஸ பூரகோ நாம மஹாநிரோதஃ ||

வெளியில் உள்ள வாயுவை நாசித்துவாரத்தால் மெல்ல இழுத்து, அதனாலேயே எல்லா நாடிகளையும் நிரப்புவது எதுவோ, அது பூரகமென்னும் மகாநிரோதமாம்” என்பது பூரகப்பிராணாயாமலக்ஷணமாம்.

“ஸம்பூர்ய கும்பவத்வாயோ தாரணம் கும்பகோ பவேத் ||

கும்பத்தைப்போல செவ்வையாய்ப் பூரித்து வாயுவைத் தரித்தல் கும்பகமாகின்றது” என்பது கும்பகலக்ஷணம். இக்கும்பகம் பூரகப்பிராணாயாமத்திற்கு அபின்னமாம். பின்னமோ

“ ந ரேசகோ நைவ ச பூரகோத்ர
நாஸாபுடே ஸம்ஸ்திதமேவ வாயும் |
ஸுநிஶ்சலம் தாரயதே க்ரமேண
கும்பாக்யமேதத் ப்ரவதந்தி தஜ்ஜ்ஞாஃ ||

இதில் இரேசகமுமில்லை. பூரகமுமில்லை. நாபியிற் பொருந்தியுள்ள வாயுவைக் கிரமமாய் அசைவில்லாததாகச் செய்தலாகிய இதைக் கும்பகமென்று அறிஞர் கூறுவர்" என்பதாம். சகிதமென்பதனுல் வேறுவிதமாகப் பிராணுயாமத்தை பிரிக்கின்றார். சகிதகும்பகமானது இரேசகபூர்வகம், கும்பகபூர்வகமென இரண்டுவிதமாம். அது

"ரேசபூர்வம் பூரபூர்வம் வா கர்த்தவ்யம் ஸஹிதம் மதம்

அந்தச் சகிதகும்பகம் இரேசித்தாவது பூரித்தாவது செய்யவேண்டும்" என்பதனுற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அவற்றுள் இரேசகபூர்வககும்பகம் இரேசகப்பிராணுயாமத்திற்கு வேறன்று. பூரகபூர்வககும்பகம், பூரகப்பிராணுயாமத்திற்கு வேறன்று. கேவலகும்பகம் கும்பகப்பிராணுயாமத்திற்கு வேறன்று. முற்கூறிய சூரியபேதன முதலியவைகள் பூரகபூர்வக கும்பகத்தின் பேதங்களென அறிக. (எ0)

(அ-கை) * சகித கும்பகாப்பியாசத்தின் அவதி (எல்லை) யையும் கேவலகும்பகத்தின் இலக்ஷணத்தையும் கூறுகின்றார்:—

---

* "ப்ரஸ்வேதஜநகோ யஸ்து ப்ராணாயாமேஷு ஸோ(அ)தம꞉ |
கம்பநோ மத்யம꞉ ப்ரோக்த உத்தாநம் சோத்தமோ பவேத் ||

வியர்வையை யுண்டுபண்ணும் பிராணுயாமம் எதுவோ அதுவே அதமம். நடுக்கமுண்டாவது மத்தியமமெனப்படும் எழும்புதல் உத்தமத்திலுண்டாம்.

பூர்வம் பூர்வம் ப்ரகுர்வீத யாவதுத்தமஸம்பவ꞉ |
நிஶ்வாஸோச்ச்வாஸகௌ தேஹே ஸ்வாபாவிககுணௌ மதௌ ||

உத்தமம் சம்பவிக்கும் வரையில் முன்முன் பிராணுயாமம் செய்யவேண்டும். நிசுவாம் உச்சுவாசமிரண்டும் தேகத்தில் சுவாபாவிக (இயல்பாய) குணங்களாம்.

ஸஹாவிநஸ்யதஸ்த்வேத ப்ராணாயாமோத்தமே ஸதி |
தயோர்நாஶே ஸமர்த்த꞉ ஸ்யாத் கர்தும் கேவலகும்பகம் ||

அவ்வாருயினும் அவ்வுத்தமப் பிராணுயாமத்திருல் அவ்விரண்டும் காணப்படுகிறதில்லை. அவ்விரண்டன் நாசத்தில் கேவல கும்பகத்தைச் செய்ய சமர்த்தனுவன்.

யாவத்கேவலஸித்திஃஸ்யாத் ஸஹிதம் தாவதப்யஸேத் |
ரேசகம் பூரகம் முக்த்வா ஸுகம் யத்வாயுதாரணம் ||
ப்ராணாயாமோऽயமித்யுக்தஃ ஸவை கேவலகும்பகஃ ||

(இ-ள்) * கேவல கும்பகத்தின் சித்தியுண்டாகும் வரையி லும் சூரியபேதாதி சகிதகும்பகத்தை யப்பியசிக்கவேண்டும். † இரேசக பூரகங்களைவிட்டு வருத்தமுண்டாகாதபடி வாயுவைத் தரித்தல் எதுவோ, அந்த இதுவே கேவலகும்பகப்பிராணயாம மெனப்படும்.

சுழுமுனையைப் பேதித்தபிறகு எப்போது சுழுமுனைக்குள் கடசப்தங்கள் உண்டாகின்றனவோ, அப்போது கேவலகும்பகம் சித்திக்கின்றது. அதன்பின் சகிதகும்பகங்கள் பத்து அல்லது இருபது செய்யவேண்டும். எண்பது எண்ணிக்கைவரையில் கே வலகும்பகங்களினாலேயே செய்யவேண்டும். சாமர்த்தியமிருந் தால் கேவலகும்பகங்கள் எண்பதிற்குமேலும் செய்யத்தக்கன வாம். (எகஉ)

ரேசகம் பூரகம் த்யக்த்வா ஸுகம் யத்வாயுதாரணம் |
ப்ராணாயாமோऽயமித்யுக்தஃ ஸவை கேவலகும்பகஃ ||

ரேசகத்தினையும் பூரகத்தினையும் விட்டு முக்கியமான வாயுதாரணம் எதுவோ அது கேவலகும்பகமாம்.

ஸஹிதம் கேவலம் வாபி கும்பகம் நித்யமப்யஸேத் |
யாவத்கேவலஸித்திஃஸ்யாத் தாவத்ஸஹிதமப்யஸேத் ||

ஸஹிதகும்பகமாவது நித்தியம் அப்பியசிக்கவேண்டும். கேவலசித்தி வரையில் ஸஹிதமப்பியசிக்கவேண்டும்.

கேவலே கும்பகே ஸித்தே ரேசபூரகவர்ஜிதே |
ந தஸ்ய துர்லபம் கிஞ்சித் த்ரிஷு லோகேஷு வித்யதே ||

ரேசகபூரகமின்றிய கேவலகும்பகம் சித்திக்குமாயின் அவனுக்கு மூன்று லகத்திலும் பெறுதற்கரிது சிறிதுமில்லை " என்பது புராணம்

* இது சாண்டில்ய யோகதண்டலியுபநிஷத்துக்களிற் கூறப்பட்டுள் ளது.

† இது சாண்டில்யத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

(அ-கை) கேவலத்தைப் புகழ்கின்றார்:—

𑌕𑍁𑌂𑌭𑌕𑍇 𑌕𑍇𑌵𑌲𑍇 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑍇 𑌰𑍇𑌚𑌪𑍂𑌰𑌕𑌵𑌰𑍍𑌜𑌿𑌤𑍇 ।
𑌨 𑌤𑌸𑍍𑌯 𑌦𑍁𑌰𑍍𑌲𑌭𑌂 𑌕𑌿𑌂𑌚𑌿𑌤𑍍 𑌤𑍍𑌰𑌿𑌷𑍁 𑌲𑍋𑌕𑍇𑌷𑍁 𑌵𑌿𑌦𑍍𑌯𑌤𑍇 ॥

(இ-ள்) இரேசக பூரகங்களில்லாத * கேவலகும்பகம் சித்திக்குமாயின், அந்த யோகிக்கு மூன்று உலகத்திலும் அடைதற்கரிய தொன்றுமில்லை. (அவனுக்கு எல்லாம் சுலபமென்பது பொருள்.)

𑌶𑌕𑍍𑌤𑌃 𑌕𑍇𑌵𑌲𑌕𑍁𑌂𑌭𑍇𑌨 𑌯𑌥𑍇𑌷𑍍𑌟𑌂 𑌵𑌾𑌯𑍁𑌧𑌾𑌰𑌣𑌾𑌤𑍍 ।
𑌰𑌾𑌜𑌯𑍋𑌗𑌪𑌦𑌂 𑌚𑌾𑌪𑌿 𑌲𑌭𑌤𑍇 𑌨𑌾𑌤𑍍𑌰 𑌸𑌂𑌶𑌯𑌃 ॥ ௭௩ ॥

கேவலகும்பகாப்பியாசத்தால் சாமர்த்தியமுடையவன் இஷ்டப்படி வாயுவைக்கொள்ளுதலால், இராஜயோகபதத்தை யடைகிறான். இதிற் சமுசயமில்லை. (இது நிச்சயமே).

(அ-கை) கும்பகாப்பியாசம் பரம்பரையாய்க் கைவல்லியத்திற்கு ஏதுவாமென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

𑌕𑍁𑌂𑌭𑌕𑌾𑌤𑍍 𑌕𑍁𑌣𑍍𑌡𑌲𑍀𑌬𑍋𑌧𑌃 𑌕𑍁𑌣𑍍𑌡𑌲𑍀𑌬𑍋𑌧𑌤𑍋 𑌭𑌵𑍇𑌤𑍍 ।
𑌅𑌨𑌰𑍍𑌗𑌲𑌾 𑌸𑍁𑌷𑍁𑌮𑍍𑌨𑌾 𑌚 𑌹𑌠𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌿𑌶𑍍𑌚 𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 ॥ ௭௪ ॥

(இ-ள்) கும்பகாப்பியாசத்தால் * குண்டலியென்னும் ஆதாரசக்திக்கு விழிப்பு (நித்திராபங்கம்) உண்டாகின்றது. குண்டலியின் விழிப்பால் சுழுமுனைநாடி, கபமுதலிய பிரதிபந்தங்களில்லாததாகின்றது. பிரத்தியாகாரமுதலிய பரம்பரையால் கைவல்யவடிவமாகிய ஹடாப்பியாசத்தின் சித்தியுமுண்டாகின்றது. ()

(அ-கை) ஹடயோக இராஜயோகங்களிரண்டும் ஒன்றற்கொன்று உபகாரியும் உபகாரகமுமா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:-

𑌹𑌠𑌂 𑌵𑌿𑌨𑌾 𑌰𑌾𑌜𑌯𑍋𑌗𑍋 𑌰𑌾𑌜𑌯𑍋𑌗𑌂 𑌵𑌿𑌨𑌾 𑌹𑌠𑌃 ।
𑌨 𑌸𑌿𑌧𑍍𑌯𑌤𑌿 𑌤𑌤𑍋 𑌯𑍁𑌗𑍍𑌮𑌮𑌾𑌨𑌿𑌷𑍍𑌪𑌤𑍍𑌤𑍇𑌃 𑌸𑌮𑌭𑍍𑌯𑌸𑍇𑌤𑍍 ॥ ௭௫ ॥

(இ-ள்) ஹடயோக மின்றியில் இராஜயோகமும், இராஜயோகமின்றியில் ஹடயோகமும் சித்தியாது. அதனால் (இரண்

* இவை சாண்டில்யத்திற் கூறப்பட்டுளது.

டிலொன்று சித்தியாதாகலின்) இராஜயோகஞ் சித்திக்குமள வும் ஹடயோக இராஜயோகங்க * ளிரண்டையு மப்பியசிக்கவே ண்டும்.

ஜீவனத்திற்குச் சாதனமாகிய உழவில் ஜீவனசப்தம் பிர யோகிக்கப்படுவதுபோல, இங்கே ஹடயோகத்திற் கந்நியமான சாக்ஷாத் அல்லது பரம்பரையாகிய இராஜயோகசாதனத்தில் இராஜயோகசப்தம் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது. நான்காவது உப தேசத்தில் சொல்லப்படும் உன்மனி சாம்பவி முத்திரை முதலிய வடிவினது, அல்லது அபரோக்ஷாநுபூதியிற் சொல்லப்பட்டிருக் கும் † பதினைந்து அங்கவடிவினது, அல்லது வாக்கியசுதையில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் திருசியாநுவித்தமுதலிய வடிவினது, இராஜயோகசாதனமாம். (௭௫)

(அ-கை) ஹடயோகத்தால் இராஜயோகத்தை யடையுந் தன்மையைக் கூறுகின்றார்:—

கும்பகப்ராணரோதாந்தே குர்யாச்சித்தம் நிராச்ரயம் |
ஏவமப்யாஸயோகேந ராஜயோகபதம் வ்ரஜேத் || ௭௬ ||

(இ-ள்) கும்பகத்தினு லுண்டாகும் பிராணநிரோதத்தின் மத்தியில் சித்தத்தை (அந்தக்கரணத்தை) நிராசிரயம் (ஆசிரய மில்லாததாகச்) செய்யவேண்டும். அதாவது சம்பிரஞ்ஞாத சமாதியுண்டாகுங்கால் பிரஹ்மாகாரஸ்திதிக்கு அந்நியமானவை

* "காமக்குரோதமுதலிய இத்தோஷங்களினின்றும் நீங்கிய அந்த ஜீவன் சிவனெனப்படுவன். ஆகையால் அந்தத்தோஷங்கள் நசிக்கும் பொருட்டு உனக்கு உபாயம் சொல்லுகிறேன்,— ஞானம் உபாயமா மென்று சிலர் சொல்லுவர். ஆனால் இங்கே கேவலம் ஞானம் சித்தி யைத் தாராது. யோகமின்றிய ஞானம் இங்கே எப்படி மோக்ஷத்தைத் தருவதாம். யோகமும் ஞானமின்றி மோக்ஷகர்மத்தில் சாமர்த்திய முடைய தாகாது. ஆகையால் ஞானத்தையும் யோகத்தையும் முமூட்சுக்கள் திட மாய்ப்பியசிக்கவேண்டும்" என்று யோகசிகோநிஷத்திலும் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றது.

† பதினைந்து அங்கங்களின் லக்ஷணத்தினை தேஜோபிந்தூபநிஷத்திம், சர்வவேதாந்த சிந்தாந்தசாரசங்கிரக மென்பவற்றிலும் காணலாம்.

களை வைராக்கியத்தால் விலயஞ்செய்யவேண்டு மென்பதாம். இப்படி அப்பியாசத்தின் யோகத்தால் (யுக்தியால்) இராஜயோகபதத்தை யடைகிறான்.

“ யோக: ஸந்நஹநோபாய த்⁴யாநஸங்க³தியுக்திஷு ||

யோகமென்பது கவசமுதலியன, உபாயம், தியானம், சேர்க்கை, யுக்தியென்பவற்றிற்குப் பெயர் என்பது அமரம் (நிகண்டு)

(அ-கை) ஹடஸித்தியின் ஞாபக(அடையாள)த்தைக் கூறுகின்றார்:—

வபு: க்ருஶத்வம் வத³நே ப்ரஸந்நதா
நாத³ஸ்பு²டத்வம் நயநே ஸுநிர்மலே |
அரோக³தா பி³ந்து³ஜயோ(அ)க்³நிதீ³பநம்
நாடீ³விஶுத்³தி⁴ர்ஹட²யோக³லக்ஷணம் || எஅ ||

(இ-ள் * தேகமெலிவு, முகமலர்ச்சி, நாதத்தின் பிரகடத்தன்மை, நேத்திரத்தின் தெளிவு, ரோகமின்மை, விந்து (தாது) ஜயம், உதராக்கினி தீபனம், நாடிசுத்தி யென்பவை ஹடயோக லக்ஷணமாம். (எஅ)

இரண்டாம் உபதேசம்.

முடிந்தது.

---

* இது சாண்டில்யோபநிஷத்தில் கூறப்பட்டுளது. சுவேதாசுவதரோபநிஷத்திலும் கூறப்பட்டுளது. ஹடாப்பியாசஞ்செய்யுங்கால் கிரமக்கிரமமாக உண்டாகும் ஹடஸித்தியின் சின்னங்கள் யோகதத்துவோபநிஷத்தில் விரிவாய்ச் சொல்லப்பட்டுளது. சிவபுராணத்திலும்.

ப்ராணே து விஜிதே ஸம்யக் சிஹ்நாந்யேதாநி லக்ஷயேத் ||

பிராணன் செவ்வையாய் ஜெயிக்கப்பட்டபோது அக்குறிகள் காணப்படுகின்றன :—

விண்மூத்ரஶ்லேஷ்மணாம் தாவத் ஹ்ராஸஶ்சாப்யுபஜாயதே |
பஹுபோ⁴ஜநஸாமர்த்²யம் சிராது³ச்ச்²வாஸநம் ததா² ||

மலமூத்திர சிலேஷ்மங்களுக்கு அற்பபாவமுண்டாகின்றது. வெகு போஜனசாமர்த்தியம், நெடுநேரத்திற்கு மூச்சுவிடுதல்,

𑌲𑌘𑍁𑌤𑍍𑌵𑌂𑌶𑍀𑌘𑍍𑌰𑌗𑌾𑌮𑌿𑌤𑍍𑌵𑌂 𑌉𑌤𑍍𑌸𑌾𑌹𑌃𑌸𑍍𑌵𑌰𑌸𑍌𑌷𑍍𑌠𑌵𑌮𑍍 |
𑌸𑌰𑍍𑌵𑌰𑍋𑌗𑌕𑍍𑌷𑌯𑌶𑍍𑌚𑍈𑌵 𑌬𑌲𑌂 𑌤𑍇𑌜𑌸𑍍𑌸𑍁𑌰𑍂𑌪𑌤𑌾 ||

இலகுத்துவம், விரைவாய் நடக்குந்தன்மை, உற்சாகம், சுவரநலம், சர்வரோகக்ஷயம், பலம், தேஜசு, அழகு,

𑌧𑍃𑌤𑌿𑌰𑍍𑌮𑍇𑌧𑌾 𑌯𑍁𑌵𑌤𑍍𑌵𑌂 𑌚 𑌸𑍍𑌥𑌿𑌰𑌤𑌾 𑌚 𑌪𑍍𑌰𑌸𑌨𑍍𑌨𑌤𑌾 |
𑌤𑌪𑌾𑌂𑌸𑌿 𑌪𑌾𑌪𑌕𑍍𑌷𑌯𑌤𑌾 𑌯𑌜𑍍𑌞𑌦𑌾𑌨𑌵𑍍𑌰𑌤𑌾𑌦𑌯𑌃 ||

தைரியம், மேதை (புத்திநுட்பம்), இளமை, ஸ்திரத்துவம், தெளிவு, தவம், பாபங்குறைதல், யஞ்ஞதான விரதாதிகள் என்பன." கூறப்பட்டுளது. அவ்வாறே.

“𑌅𑌲𑍌𑌲𑍍𑌯𑌮𑌾𑌰𑍋𑌗𑍍𑌯𑌮𑌨𑌿𑌷𑍍𑌠𑍁𑌰𑌤𑍍𑌵𑌂
𑌗𑌨𑍍𑌧𑌃 𑌶𑍁𑌭𑍋 𑌮𑍂𑌤𑍍𑌰𑌪𑍁𑌰𑍀𑌷𑌮𑌲𑍍𑌪𑌮𑍍 |
𑌕𑌾𑌨𑍍𑌤𑌿𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌸𑌾𑌦𑌃 𑌸𑍍𑌵𑌰𑌸𑍌𑌮𑍍𑌯𑌤𑌾 𑌚
𑌯𑍋𑌗𑌪𑍍𑌰𑌵𑍃𑌤𑍍𑌤𑍇𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌥𑌮𑌂 𑌹𑌿 𑌚𑌿𑌹𑍍𑌨𑌮𑍍 ||

பற்றின்மை, ரோகமின்மை, நிஷ்டூரமின்மை, நல்லகந்தம், மலமூத்திரமற்பமாதல், காந்தி, பிரசாதம், சுவர நலமென்பவை யோகப்பிரவிருத்தியின் முதல் அடையாளங்களாம்.

𑌅𑌨𑍁𑌰𑌾𑌗𑌂 𑌜𑌨𑍋 𑌯𑌾𑌤𑌿 𑌪𑌰𑍋𑌕𑍍𑌷𑍇 𑌗𑍁𑌣𑌕𑍀𑌰𑍍𑌤𑌨𑌮𑍍 |
𑌨 𑌬𑌿𑌭𑍍𑌯𑌤𑌿 𑌚 𑌸𑌤𑍍𑌤𑍍𑌵𑌾𑌨𑌿 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑍇𑌰𑍍𑌲𑌕𑍍𑌷𑌣𑌮𑍁𑌤𑍍𑌤𑌮𑌮𑍍 ||

ஜனங்களுக்குப் பிரியமுண்டாகின்றது. பரோக்ஷத்தில் குணங்களைக் கீர்த்தித்தல், சத்துவங்கள் (ஜீவர்) பயப்படுகிறதில்லை. இவை சித்தியின் உத்தமலக்ஷணம்.

𑌶𑍀𑌤𑍋𑌷𑍍𑌣𑌾𑌦𑌿𑌕𑍃𑌤𑍈𑌰𑍍𑌦𑍁𑌃𑌖𑍈𑌰𑍍𑌯𑌸𑍍𑌯 𑌬𑌾𑌧𑌾 𑌨 𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 |
𑌨 𑌭𑍀𑌤𑌿𑌮𑍇𑌤𑌿 𑌚𑌾𑌨𑍍𑌯𑍇𑌭𑍍𑌯𑌸𑍍𑌤𑌸𑍍𑌯 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌿𑌰𑍁𑌪𑌸𑍍𑌥𑌿𑌤𑌾 || ”

உக்கிரமான சீதோஷ்ணங்களால் எவனுக்கு வாதையுண்டாகிறதில்லையோ பிறவற்றினின்றும் பயப்படுகிறதில்லையோ அவனுக்குச் சித்தி நிலைத்ததாம்." என்று மார்க்கண்டேயத்தும் யோகசித்தி சிந்நங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

மூன்றும் உபதேசம்.

(அ-கை) இனிக் குண்டலி சர்வயோகத்திற்கும் ஆசிரயமா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

ஸஶைலவநதாத்ரீணாம் யதாதாரோऽஹிநாயக꞉ ।
ஸர்வேஷாம் யோகதந்த்ராணாம் ததாதாரோ ஹி குண்டலீ ॥ க ॥

(இ-ள்) மலை, காடு முதலியவற்றோடுகூடிய பூமிகளுக்கு எப்படி ஆதிசேஷன் ஆதாரமாயிருக்கின்றானோ, அப்படியே யெல்லா யோகதந்திர (அப்பியாச)த்திற்கும் குண்டலி ஆதாரசக்தி (ஆசிரயம்) ஆகும்.

பூமி ஒன்றாயினும் தேசபேதத்தால் பேதமாவதைக்கொண்டு, அது பன்மையாகச் சொல்லப்பட்டது. குண்டலியின் விழிப்பின்றியில் சர்வ யோகோபாயங்களும் வியர்த்தமாகுதலால், அது அவற்றிற்கு ஆதாரமாகுமென்றார். (க)

(அ-கை) குண்டலி விழித்தலாலுண்டாகும் பிரயோசனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ஸுப்தா குருப்ரஸாதேந யதா ஜாகர்தி குண்டலீ ।
ததா ஸர்வாணி பத்மாநி பித்யந்தே க்ரந்தயோऽபி ச ॥ உ ॥

(இ-ள்) நித்திரைசெய்யும் குண்டலியானது குருப்பிரசாதத்தாலெப்போது விழிக்கின்றதோ, அப்போது சகல பதுமங்களும் (* ஆறு சக்கரங்களும்) பிரஹ்மகிரந்தி, விஷ்ணுகிரந்தி உருத்திரகிரந்தி என்னும் மூன்று கிரந்திகளும் பேதத்தை யடைகின்றன.

---

* இவ்வாதாரங்களின் இலட்சனம் யோகசூடாமணி, யோகசிகை, ஷட்சக்கர நிருபணமுதலிய நூல்களிற் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அது இங்கே சுருக்கமா யெழுதப்படுகின்றது :—

(க) யோனிஸ்தானத்திலுள்ள மூலாதார சக்கரம் இரக்தவர்ணமாகிய நான்கு இதழையும், வஶஷஸ என்னும் சுவர்ணமயமாகிய நான்கு வர்ணங்களையும் உடையதாம். இக்கமலத்தின் கர்ணிகையில் நாற்கோண

மூள்ளதும், எட்டுச் சூலங்களாற் சூழப்பட்டதும், மஞ்சள்நிறமுள்ளது மான பூமண்டலமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் நான்கு புஜங்களையுடையதும், கையில் வஜ்ஜிராயுதத்தை யுடையதும், ஐராவதத்திலேறியதுமாகிய பொன்னிறமான * லம் என்னும் பூமிபீஜ மிருக்கின்றது. அப்பீஜமாகிய விந்துவின் மத்தியில் நான்குமுகங்களும் நான்கு புஜங்களு முள்ளவரும், தண்டம் கமண்டலம் அக்கமாலை அபயமென்பவற்றைத் தரித்தவரும், இரக்தவர்ணமுள்ளவருமாகிய சிசுவடிவப்பிரஹ்மா விருக்கின்றார். அந்த இரக்தபதுமத்தில் இரக்தவர்ணமுள்ளதும்' நான்கு புஜங்களுடையதும், சூலம், கட்டுவாங்கம், வாள், சஷகம் (பானபாத்திரம்) என்பவற்றைக் கையிலுடையதுமாகிய சக்கரத்தை நடத்தும் ஐடாகினி சக்தியிருக்கின்றது. கர்ணிகையின் மத்தியில் மின்னல் வடிவமாகிய திரிகோணமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் காமவாயுவும் இரக்த வர்ணகாமபீஜமுமிருக்கின்றது. அதன்பேரில் கருநிறமுள்ள சுயம்புலிங்கமிருக்கின்றது. அதற்குமேல் மூன்றரை வலயவடிவமாயிருக்கும் குண்டலிசக்தியிருக்கினறது. அதன்மேல் இலிங்கத்தின்மீது தண்டாகாரமாக சித்கலையிருக்கின்றது.

(உ) இலிங்கமூலத்திலுள்ள சுவாதிஷ்டான சக்கரம் மின்னலொளி போன்ற விந்துவோடுகூடிய ப ஃ ஃ ய ர ல என்னும் ஆறு வர்ணங்களுள்ள சிந்தூரநிறமுடைய ஆறு இதழ்களையுடையதாம். அந்தக் கர்ணிகையில் அர்த்தசந்திரவடிவமாய் எட்டுத்தளங்களையுடைய வெண்ணிற ஜலமண்டல மிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் பாசத்தைக் கையிலுடையதும் மகாவாகனத்தி லேறியதுமாகிய வம் என்னும் அப்பு பீஜமிருக்கின்றது. அதன்மத்தியில் விஷ்ணு சதுர்ப்புஜராய், சங்கு சக்கர கதாபத்மதாரியாய், பீதாம்பரராய், வனமாலை ஸ்ரீவற்சம் கௌஸ்துபம் என்பவற்றைத் தரித்தவராய்க் கருடாரூடராய், யௌவன வடிவரா யிருக்கின்றார். அக்கர்ணிகையில் இரக்த பதுமத்தின்பேரில் கருநிறமும், நான்கு புயங்களும், மூன்று நேத்திரங்களும், வளைந்த பற்களுமுடைய பயங்கரமான ராகினி யென்னும் சக்தியானது வெள்ளையன்னம் இரக்ததாரை யென்பவற்றிற் பிரியமுடையதாய்ச், சூலம் சங்கு உடுக்கை உளியென்பவற்றைத் தரித்திருக்கின்றது.

(ங) நாபிமூலத்திலுள்ள மணிபூரகம் மேகநிறமுள்ள ஃ ஃ ண த ய த ய ந ப ஃ என்னும் பத்து வர்ணங்களோடுகூடிய பத்து தளமுடையதாம். அக்கர்ணிகையில் திரிகோணவடிவமும், அத்திரிகோ

* ஓம் என்னும் பீஜமென்றும் கூறுவர்.

ணத்திற்கு வெளியில் மூன்று சுவஸ்திகைகளோடு கூடியதும் இரக்தவர்ணமுள்ளதுமாகிய அக்கினிமண்டலமு மிருக்கின்றது. (இங்கே மத்தியில் மேல்நோக்கிய நாலு வாயில்களையுடைய இரண்டு ரேகை சுவஸ்திகை யெனப்பட்டது) அதன் மத்தியில் சதுர்ப்புஜமுள்ளதும், வஜ்ஜிரம் சக்தி வரம் அபயமென்பவற்றைத் தரித்ததும், மேஷத்திலேறியுள்ளதுமாகிய ரம் என்னும் அக்கினிபீஜ மிருக்கின்றது. அதில் விருஷபாரூடரும், செந்நிறமுள்ளவரும், இரண்டு புஜங்களுடையவரும், வரம் அபயமென்பவற்றைத் தரித்தவரும், வெண்ணீறு மெண்மையான ஆபரணமுதலியவற்றால் வெண்மையாக்கப்பட்ட தேகமுடையவரும், விருத்தருமாகிய உருத்திரன் இருக்கிறார். கர்ணிகையில் இரக்தபதுமத்தில் மூன்று முகம் மூன்றுகண் நான்குபுயம் கோரைப்பற்கள் என்பவற்றை யுடையதும், நீலவர்ணமுள்ளதும், வஜ்ரம் சக்தி அபயம் வரதம் என்பவற்றைத் தரித்ததும், இரக்தத்தோடுகூடிய கேசரான்னம் மாமிச மென்பவற்றை விரும்பியதுமாகிய லாகினியென்னும் சக்தி யிருக்கின்றது.

(ச) இருதயஸ்தானத்திலுள்ள அநாகதசக்கரம் உச்சித்திலகப் புஷ்பம்போன்ற சிந்தூரவர்ணமுள்ள விந்துவோடுகூடிய கூ வ ம வெ ஞ உ ஊ ஜ ஐ ஜு ட ௦ என்னும் பன்னிரண்டு வர்ணங்களோடுகூடிய பன்னிரண்டு இதழ்களை யுடையது. அக்கர்ணிகையில் புகைநிறமுள்ள அறுகோண வடிவமான வாயுமண்டல மிருக்கின்றது. அதன்மேல் கோடி மின்னல் ஒளிபோன்ற திரிகோணமிருக்கின்றது அதின்மேல் கருமானிலேறியதும், புகைபோன்ற கருநிறமுள்ளதும், நாற்புயமுடையதும், அங்குசத்தைக் கையிலுடையதுமாகிய யம் என்னும் வாயுபீஜ மிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் இரண்டு புயங்களும் வராபயகரமும் திரிநேத்திரமுமுள்ள ஹம்சநிறமான ஈசனிருக்கின்றார். அக்கர்ணிகையில் இரக்த பதுமத்தின் பேரில் மஞ்சள்நிறமுள்ளதும். நான்குபுயங்களுடையதும், பாசம் கபாலம் வரம் அபயமென்பவற்றைக் கையிலுடையதும், மஞ்சள் வஸ்திரமுடுத்துச் சர்வாலங்காரத்தோடு கூடியதும், அமிர்தத்தால் நனைக்கப்பட்ட இருதயமுடையதும், கங்காளமாலை தரித்ததுமாகிய காகினி யென்னும் சக்தி யிருக்கின்றது. மத்திய திரிகோணத்தில் அர்த்த சந்திர விந்துரூப மஸ்தகமுடையதும், காமத்தைக் கக்கும் பிரகாசமுடையதுமான சுவர்ணவர்ண பாணலிங்கமாகிய சிவமிருக்கின்றது. அதன் கீழ் மிக ஸ்திரமுள்ள தீபமொட்டு வடிவமான ஹம்ஸரூபியாகிய ஜீவாத்மாவிருக்கின்றது. இக்கர்ணிகையின் கீழ் இரக்தவர்ணமுள்ள ஊர்த்துவமுகமாகிய அஷ்டதள (எட்டிதழ்ப்) பதும மிருக்கின்றது. அதில் கற்பகவிருக்ஷம், இரத்தினவேதி (மேடை), சந்திரன், சூரியன், கொடி

முதலியவற்றால் அலங்கரிக்கப்பட்ட மானசபூஜைக்குரிய ஸ்தானமிருக்கின்றது.

(ரு) கண்டத்தினடியிலுள்ள விசுத்தசக்கரம் இரக்தநிறமான கேசரந்தமுள்ளதும், இரக்தவர்ணமான அ ஆ இ ஈ உ ஊ ஐ ஐ ஔ ஔ ஏ ஐ ஓ ஔ அம் அ: என்னும் பதினறு வர்ணங்களோடுகூடிய பதினறு இதழ்களையுடையதுமாம். கர்ணிகையில் வட்டவடிவமாகிய வெண்ணிறமான ஆகாயமண்டலமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் திரிகோணமும் அதில் சந்திரமண்டலமுமிருக்கின்றது. அதன்மேல் வெள்ளை வஸ்திரமுடுத்ததும், நான்குபுயங்களுடையதும், பாசம் அங்குசம் வரம் அபயம் என்பவற்றைத்தரித்ததும், வெள்ளைநிறமுடையதும், வெள்ளை யானையிலேறியதுமாகிய ஹம் என்னும் ஆகாயபீஜமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் இடபத்தின் பேரிலுள்ள மகாசிங்காஸனத்தில் சதாசிவன் அர்த்த நாரீசுவராயிருத்தலால் பாதியங்கம் சுவர்ணநிறமும் பாதியங்கம் வெண்ணிறமுமாக விளங்குகிறவராய், ஐந்துமுகங்களும் மூன்று நேத்திரமும் பத்துப்புஜங்களுமுடையவராய், சூலம், டங்கம் (கல்லுளி), வாள், வஜ்ஜிரம், எரி, நாகம், மணி, அங்குசம், பாசம், அபயம் என்பவற்றைப் பத்துக் கையிலுமுடையவராய்ப், புலித்தோலாடையுடுத்தவராய், சர்வாங்கமும் விபூதியணிந்தவராய், நாகாபரணசோபிதராய், அமுதத்தை யொழுக்கும் அதோமுகமாகிய பாதிப்பிறையைச் சூடியவராயிருக்கின்றார். இக்கர்ணிகையில் சந்திரமண்டலமத்தியில் இதன்பேரிலிருக்கும் ஸாகினியென்னும் சக்தியானது வெண்ணிறமும் நான்கு புயங்களும் பாசம் அங்குசம் தனுசு பாணமென்பவற்றையுடைய கைகளும் பீதாம்பரமும் ஐந்துமுகமும் மூன்று நேத்திரமு முடையதாயிருக்கின்றது.

(சு) புருவநடுவிலுள்ள ஆஜ்ஞாசக்கரம் சித்திரவர்ணமுள்ள ஹ க்ஷ என்னும் இரண்டு வர்ணங்களோடுகூடிய வெண்ணிறமான இரண்டு இதழ்களையுடையது. கர்ணிகையின் மத்தியில் சக்கரத்தைச் செலுத்தும் ஹாகினி சக்தியானது வெண்ணிறமுள்ளதாயும், செந்நிறமான ஆறு முகங்களும் மூன்றுநேத்திரமும் ஆறுபுஜங்களு முடையதாயும், வரம் அபயம் அக்கமாலை கபாலம் உடுக்கை புத்தகமென்பவற்றைத் தரித்த தாயும் சுக்கிலபதுமத்தின் பேரிலிருக்கின்றது. அதற்குமேல் திரிகோணத்தில் மின்னல் வடிவான வெண்ணிறமுள்ள இதரவென்னும் இலிங்கமிருக்கின்றது. அதற்குமேல் திரிகோணத்தில் பிரணவவடிவமாகிய அந்தராத்மா தீபத்தைப்போன்ற ஜோதியாயிருக்கின்றது. அதன் நான்கு திக்குகளிலும் அந்தரிக்ஷ(ஆகாய)த்தில் பொறிபிம்பங்களாற் சூழப்பட்டதும்

(அ-கை) இதுவுமது:—

ப்ராணஸ்ய ஶூந்யபதவீ ததா ராஜபதாயதே |
ததா சித்தம் நிராலம்பம் ததா காலஸ்ய வஞ்சநம் || ௩ ||

(இ-ள்) சூனியபதவியெனும் சுழுமுனை பிராணவாயுவின் இராஜமார்க்கமாக ஆசரிக்கப்படுகின்றது. (சுகமாகப் போக்குச் சம்பவித்தலால்). அப்போது சித்தம் நிராலம்ப(நிர்விஷய)மாகின்றது. அப்போது (சித்தம் நிராலம்பமாகுங்கால்) காலனை வஞ்சி(கட)த்தலு முண்டாகின்றது. (௩)

எரிகின்ற விளக்குப்போன்ற தனது தேஜசால் மூலமுதல் பிரஹ்மரந்திரம் வரையிலும் பிரகாசிப்பதுமாகிய ஜோதியிருக்கின்றது. அதன்பேரில் சூக்ஷ்மவடிவமாகிய மனமிருக்கின்றது. அதன்பேரில் சந்திரமண்டலத்தில் சக்தியோடுகூடிய ஹம்ஸமாகிய பரமசிவமிருக்கின்றது. இதற்கு மேல் காரண அவாந்தரசரீரம் சகஸ்ரதளகமலமுதலியவற்றின் ஸ்தானம் சொரூபமுதலியன சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வாறு ஆறுதாரங்களின் இலக்ஷணம் சொல்லப்பட்டது. இவ்வாறுதாரங்கட்கும் முறையே கணபதி, பிரஹ்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், மகேசுவரன், சதாசிவன் இவர்களை அதிபதிகளாகச் சொல்லுவது முண்டு. இதை விரிவா யறியவிரும்புவோர் ஷட்சக்ரநிருபணமுதலிய நூல்களிற் காண்க.

“௧. மூலாதாரம் நாலிதழ்க்கமலமுடையது. ௨. கந்தஸ்தானம் (சுவாதிஷ்டானம்) ஆறிதழ்க்கமலமுடையது. ௩. நாபி (மணிபூரகம்) பத்திதழ்க் கமலமுடையது. ௪. இருதயம் (அநாஹதம்) எட்டிதழ்க்கமலமுடையது. ௫. கண்டஸ்தானம் (விசுத்தி) பதினாறிதழ்க்கமலமுடையது. ௬. தாலுஸ்தானம் (அண்ணம்) இருபத்து நாலிதழ்க்கமலமுடையது. ௭. புருவநடு (ஆஞ்ஞை) நாலிதழ்க்கமலமுடையது. ௮. பிரஹ்மரந்திரம் பதினாறிதழ்க்கமலமுடையது. ௯. சிரஸாக்குமேல் ஸ்தானம் ஒன்பதிதழ்க்கமலமுடையது. ௧௦. துவாதசாந்தஸ்தானம் ஆயிரமிதழ்க்கமலமுடையது. இக்கமலம் வாமாதி நவசக்திகளாகிய கேசரங்களையும், சமனையாகிய பிந்து கர்ணிகைகளையுமுடையதாய் சூரியன் சந்திரன் அக்கினியென்பவர்களின் மண்டலங்களை யடைந்ததாயிருக்கும். அம்மூன்று மண்டலங்களுக்கு மே லுன்மனியந்தமாகிய சக்திமண்டலாந்தத்தில் சாவவியாபகமான சிவமிருக்கின்றது.” என்று பத்தாதாரம் சித்தாந்தசாராவளியிற் சொல்லப்பட்டுளது. இதன் விரிவை ஆகமங்களிற் காண்க.

(அ-கை) சுழுமுனையின் பரியாயங்களைக் கூறுகின்றார்:—

𑌸𑍁𑌷𑍁𑌮𑍍𑌨𑌾 𑌶𑍂𑌨𑍍𑌯𑌪𑌦𑌵𑍀 𑌬𑍍𑌰𑌹𑍍𑌮𑌰𑌨𑍍𑌧𑍍𑌰𑌃 𑌮𑌹𑌾𑌪𑌥𑌃 |
𑌶𑍍𑌮𑌶𑌾𑌨𑌂 𑌶𑌾𑌮𑍍𑌭𑌵𑍀 𑌮𑌧𑍍𑌯𑌮𑌾𑌰𑍍𑌗𑌶𑍍𑌚𑍇𑌤𑍍𑌯𑍇𑌕𑌵𑌾𑌚𑌕𑌾𑌃 ||

(இ-ள்) சுழுமுனை, சூனியபதவி, பிரஹ்மரந்திரம், மகாபதம் (பெருவழி), மயானம், சாம்பவி, மத்தியமார்க்கமென்னுமிவை ஏகவாசகங்க(பரியாயங்க)ளாம். (௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌤𑌸𑍍𑌮𑌾𑌤𑍍𑌸𑌰𑍍𑌵𑌪𑍍𑌰𑌯𑌤𑍍𑌨𑍇𑌨 𑌪𑍍𑌰𑌬𑍋𑌧𑌯𑌿𑌤𑍁𑌮𑍀𑌶𑍍𑌵𑌰𑍀𑌮𑍍 |
𑌬𑍍𑌰𑌹𑍍𑌮𑌦𑍍𑌵𑌾𑌰𑌮𑍁𑌖𑍇 𑌸𑍁𑌪𑍍𑌤𑌾𑌂 𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌂 𑌸𑌮𑌾𑌚𑌰𑍇𑌤𑍍 ||

(இ-ள்) ஆதலால் (குண்டலிபோதத்தினாலேயே ஷட்சக்ரபேதமுதலியவை யுண்டாகின்றமையால்) முழுமுயற்சியோடும் பிரஹ்மத்துவாரத்தின் (சச்சிதானந்தலக்ஷணப் பிரஹ்மத்தை யடைதற் குபாயமாகிய சுழுமுனையின்) முகத்தில் [சுழுமுனைவாயிலை முகத்தால் மூடிக்கொண்டு] நித்திரைசெய்யு மீசுவரியாகிய குண்டலியை விழிப்பிக்க மகாமுத்திரை முதலியவற்றைச் செவ்வையா யாசரிக்கவேண்டும். (௫)

முத்திரை.

(அ-கை) முத்திரைகளின் பெயர்களைக் கூறுகின்றார்:—

𑌮𑌹𑌾𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑌾 𑌮𑌹𑌾𑌬𑌨𑍍𑌧𑍋 𑌮𑌹𑌾𑌵𑍇𑌧𑌶𑍍𑌚 𑌖𑍇𑌚𑌰𑍀 |
𑌉𑌡𑍍𑌡𑍀𑌯𑌾𑌨𑌂 𑌮𑍂𑌲𑌬𑌨𑍍𑌧𑌶𑍍𑌚 𑌬𑌨𑍍𑌧𑍋 𑌜𑌾𑌲𑌨𑍍𑌧𑌰𑌾𑌭𑌿𑌧𑌃 ||
𑌕𑌰𑌣𑍀 𑌵𑌿𑌪𑌰𑍀𑌤𑌾𑌖𑍍𑌯𑌾 𑌵𑌜𑍍𑌰𑍋𑌲𑍀 𑌶𑌕𑍍𑌤𑌿𑌚𑌾𑌲𑌨𑌮𑍍 || ௬ ||

(இ-ள்) மகாமுத்திரை, மகாபந்தம், மகாவேதம், கேசரி, உட்டியானம், மூலபந்தம், ஜாலந்தரபந்தம், விபரீதகரணி, வஜ்ரோலி, சக்திசாலனம் என்னுமிவை * முத்திரைகளாம்.

* இம்முத்திரைகள் சாண்டில்யம் தியானபிந்து யோககுண்டலி யோகசூடாமணி யோகதத்துவமுதலிய உபநிஷத்துக்களிலும், சிவசம்ஹிதைகோரக்ஷசம்ஹிதை முதலியவற்றிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. வாசிட்டத்திலும் "அபானனைச் சுருக்குதலும பிராணனைத்தடுத்தலும் அண்ணாக்கின்மேல் நாக்கை வைத்தலும் யோகசாதனமாம்" என்னும் வாக்கியத்தால் மூலபந்த கேசரிமுத்திரைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

இங்கு சொல்லப்படாத சிலமுத்திரைகளும் பிறநூல்களிற் காணப்படு கின்றன. அவைவருமாறு :—

தடாகமுத்திரை :— பச்சிமதானாசனத்தி லுட்கார்ந்து வயிற்றினைப் புடைக்கச்செய்து தடாகத்தினைப்போல வைத்தல். இதனால் ஜராமரணம் நீங்கும்.

மண்டூகமுத்திரை :— வாய் மூடிக்கொண்டு நாநுனியை மேலுயர்த்தி இங்குமங்குமாய்த் திருப்பி மேலிருந்தொழுகும் அமிருதத்தினை விழுங்கிக் கொண்டிருத்தல். இது சரீரத்தில் எவ்விதரோகமும் உண்டாகவிடாது மூப்புண்டாகாமற்றடுத்து சரீரத்தினை ரக்ஷிக்கும்.

அசுவினிமுத்திரை :—

ஆகுஞ்சயேத் குதத்வாரம் ப்ரகாசயேத் புந: புந: |
ஸா பவேதச்விநீ முத்ரா சக்திப்ரபோதகாரிணீ ||
பலபுஷ்டிகரீ சைவ அகாலமரணம் ஹரேத் ||

குதத்துவாரத்தினை அடிக்கடி மூடித்திறத்தல். இது குதரோகங்களைப் போக்கிச்சரீரபலத்தையும் சுறுசுறுப்பினையும் கொடுத்து குண்டலினியினை விழிப்பித்து அகாலமரணம் வாராது தடுக்கும்

பாசினிமுத்திரை :— இரண்டுகால்களையும் எடுத்து கழுத்தின்பேரில் வைத்து தொங்கவிட்டிருத்தல். இது குண்டலினியை விழிப்பித்து சரீரத்திற் குப் புஷ்டியையும் பலத்தையும் கொடுக்கும்.

காகிமுத்திரை :—

காகசஞ்சுவதாஸ்யேந பிபேத்வாயும் சநை: சநை: |
காகீ முத்ரா பவேதேஷா ஸர்வரோகவிநாசிநீ ||

உதடுகளை காக்கையலகுபோற் செய்து வாயுவை மெல்லமெல்ல உள்ளே வாயினாலிழுத்தல், இது சகலரோகங்களையும் நீக்கி காக்கையினைப்போல் சிரஞ்சீவியாக்கும்.

மாதங்கினீமுத்திரை :— கழுத்தளவு ஜலத்தில் நின்று, மூக்குத்துவா ரங்களால் ஜலத்தினை இழுத்து, வாயினால் வெளிப்படுத்தலும், வாயினாற் பருகி மூக்குத்துவாரத்தினால் வெளிப்படுத்துதலுமாம். இப்படித்தினமும் அநேகமுறை அடிக்கடி ஏகாந்தஸ்தானத்திருந்து பழகினால் யானைபோன்ற பலசாலியாய் எவ்விதரோகமுமில்லாது மிருத்தியுவை ஜயிப்பன்.

புஜங்கினீமுத்திரை :— கழுத்தினை முன்னே சாய்த்து வாயினால் வாயுவை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டிருத்தல். இது அஜீர்ணம், அக்கினி மாந்தியமுதலிய உதரரோகங்களை நீக்கிச் சுகத்தினைக்கொடுக்கும்.

(அ-கை) முத்திரையின் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

𑌏𑌤𑌤𑍍 𑌦𑌶𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑌾𑌣𑌾𑌂 𑌜𑌰𑌾𑌮𑌰𑌣𑌨𑌾𑌶𑌨𑌮𑍍 ‖ எ ‖

(இ-ள்) இப்பத்து முத்திரைகளும் ஜராமரணங்களைப் போக்குகிறவைகளாயும். (எ)

𑌆𑌦𑌿𑌨𑌾𑌥𑍋𑌦𑌿𑌤𑌂 𑌦𑌿𑌵𑍍𑌯𑌮𑌷𑍍𑌟𑌐𑌶𑍍𑌵𑌰𑍍𑌯𑌪𑍍𑌰𑌦𑌾𑌯𑌕𑌮𑍍 ।
𑌵𑌲𑍍𑌲𑌭𑌂 𑌸𑌰𑍍𑌵𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌾𑌨𑌾𑌂 𑌦𑍁𑌰𑍍𑌲𑌭𑌂 𑌮𑌰𑍁𑌤𑌾𑌮𑌪𑌿 ‖ அ ‖

ஆதிநாதரால் சொல்லப்பட்டவைகளாயும், திவ்விய(உத்தமமாயும், அணிமாதியஷ்டைசுவரியங்களைத் தருகின்றவைகளாயும்) கபிலாதி சகலசித்தர்களுக்கும் பிரியமுள்ளனவாயும், தேவர்களாலும் அடைதற்கரியவாயு மிருக்கின்றன. (அ)

𑌗𑍋𑌪𑌨𑍀𑌯𑌂 𑌪𑍍𑌰𑌯𑌤𑍍𑌨𑍇𑌨 𑌯𑌥𑌾 𑌰𑌤𑍍𑌨𑌕𑌰𑌣𑍍𑌡𑌕𑌮𑍍 ।
𑌕𑌸𑍍𑌯𑌚𑌿𑌨𑍍𑌨𑍈𑌵 𑌵𑌕𑍍𑌤𑌵𑍍𑌯𑌂 𑌕𑍁𑌲𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑍀𑌸𑍁𑌰𑌤𑌂 𑌯𑌥𑌾 ‖ கூ ‖

இவை இரத்தினங்களின் சிமிழைப்போல மிகுந்த பிரயத்தினத்தால் மறைத்துவைக்கத்தக்கனவாம். குலஸ்திரீ சங்கமத்தைப்போல ஒருவருக்கும் சொல்லத்தக்கனவன்று. (கூ)

அஷ்ட ஐசுவரியங்களாவன:- அணிமா, மகிமா, கரிமா, இலகிமா, பிராப்தி, பிராகாமியம், ஈசித்துவம், வசித்துவம் என்பனவாம்.

அவற்றுள், க. சங்கற்பமாத்திரத்தால் பிரகிருதியை (சுபாவத்தை)க் கெடுத்தலால் பரமாணுவைப்போல தேகம் சூக்ஷ்மமாதல், அணிமா.

உ. பிரகிருதியைப் பூரித்தலால் ஆகாயாதிகளைப்போல தேகம் பெரிதாதல், மகிமா.

ரு. மிக இலகுத்துவமு(எண்மையு)டையனவாயிருக்கும் பஞ்சுமுதலியவை மலைமுதலியவற்றைப்போல குருத்துவமு(திண்மையு)டையவாதல், கரிமா.

ச. மிகக்குருத்துவமுடைய பர்வதமுதலியவை பஞ்சுமுதலிவற்றைப்போல இலகுத்துவமுடையவாதல், இலகிமா.

ரு. சகலமும் முன்னிற்றல், பிராப்தி. அது பூமியிலிருந்துகொண்டே விரல்நுனியால் சந்திரனைத் தொடுத்தல்போல.

௬. இச்சித்தபடி முடித்தல், பிராகாமியம். அது ஜலத்திற் போல பூமியிலும் முழுகியெழும்புதல் முதலியன.

௭. பூதபௌதிகங்களைச் சிருஷ்டித்தல் திதித்தல் சங்கரித்தலாகிய விசேஷசாமர்த்தியம், ஈசித்துவம்.

௮. பூதபௌதிகங்களைச் சுவாதீனம் (வசம்) செய்தல், வசித்துவம்.

மகாமுத்திரை.

(அ-கை) பத்துவிதமுத்திரைகளில் முதலில் கூறியிருக்கும் மகாமுத்திரையை முதலிற் கூறுகின்றார்:—

𑌪𑌾𑌦𑌮𑍂𑌲𑍇𑌨 𑌵𑌾𑌮𑍇𑌨 𑌯𑍋𑌨𑌿𑌂 𑌸𑌂𑌪𑍀𑌡𑍍𑌯 𑌦𑌕𑍍𑌷𑌿𑌣𑌂 |
𑌪𑍍𑌰𑌸𑌾𑌰𑌿𑌤𑌂 𑌪𑌦𑌂 𑌕𑍃𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌕𑌰𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌂 𑌧𑌾𑌰𑌯𑍇𑌦𑍍𑌦𑍃𑌢𑌮𑍍 ||௧௦||

(இ-ள்) * சுருக்கிய இடது காற்குதியால் யோனியைச் செவ்வையாய்ப் பிடித்து, வலது காலை நீட்டிப் பூமியில் செவ்வையாய்ப் பொருத்தி, விரல்களை நீட்டிக் கைகளால் (சம்பிரதாயத்தாற் சுருக்கிய சுட்டு விரல்களால்) இடமாகக் காற்பெருவிரலைப் பிடிக்கவேண்டும். (௧௦)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌕𑌣𑍍𑌠𑍇 𑌬𑌨𑍍𑌧𑌂 𑌸𑌮𑌾𑌰𑍋𑌪𑍍𑌯 𑌧𑌾𑌰𑌯𑍇𑌦𑍍𑌵𑌾𑌯𑍁𑌮𑍂𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌤𑌃 |
𑌯𑌥𑌾 𑌦𑌣𑍍𑌡𑌹𑌤𑌃 𑌸𑌰𑍍𑌪𑍋 𑌦𑌣𑍍𑌡𑌾𑌕𑌾𑌰𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 || ௧௧ ||

(இ-ள்) (இரண்டு துவாரங்களாலும் பூரித்து) கண்டத்தில் பந்தனம் செய்து அதாவது ஜாலந்தரபந்தம் செய்து வாயுவை மேலே (சுழுமுனையிற்) கொள்ளவேண்டும். தடியினு லடிக்கப் பட்ட பாம்பு எப்படித் தண்டவடிவ மாகின்றதோ, (௧௧)

𑌋𑌜𑍍𑌵𑍀𑌭𑍂𑌤𑌾 𑌤𑌥𑌾 𑌶𑌕𑍍𑌤𑌿𑌃 𑌕𑍁𑌣𑍍𑌡𑌲𑍀 𑌸𑌹𑌸𑌾 𑌭𑌵𑍇𑌤𑍍 |
𑌤𑌦𑌾 𑌸𑌾 𑌮𑌰𑌣𑌾𑌵𑌸𑍍𑌥𑌾 𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 𑌦𑍍𑌵𑌿𑌪𑍁𑌟𑌾𑌶𑍍𑌰𑌯𑌾 || ௧௨ ||

அப்படி குண்டலியென்னு மாதாரசக்தி சீக்கிரமாகவே சரளமா(நிமிர்)கின்றது அப்போது இடைபிங்கலைகளை ஆசிரயித்திருக்கும் மரணாவஸ்தை யுண்டாகின்றது. (௧௨)

---

* இது சாண்டில்யதியானபிந்து யோகசூடாமணி யுபநிஷத்துகளிற் கூறப்பட்டுளது.

ததஶ்ஶநைஶ்ஶநைரேவ ரேசயேந்நைவ வேகத꞉ |
மஹாமுத்ராஞ்ச தேநைவ வதந்தி விபுதோத்தமா꞉ |
இயம் கலு மஹாமுத்ரா மஹாஸித்தை꞉ ப்ரதர்ஶிதா || கங ||

அதன்பின் வாயுவை மெல்லமெல்லவே இரேசிக்கவேண்டும். பலக்குறையுமாகலின், வேகமாயிரேசிக்கலாகாது. இந்த மகா முத்திரை மகாசித்தர்களாகிய ஆதிநாதர் முதலியோரால் காட்டப்பட்டதாம். (கங)

வாயுவை மேலே கொள்ளவேண்டுமென்பதனால் மூலபந்தம் குறிப்பிக்கப்பட்டது. அதுவோ யோனியைப் பீடித்தலாலும் ஜிஹ்வாபந்தத்தினாலும் செய்யப்பட்டதாமென்று சம்பிரதாயமுடையோர் கூறுவர். குண்டலி விழிக்குங்கால் பிராணன் சுழுமுனையிற் பிரவேசித்தலால், இரண்டும் பிராணயோகத்தை யடைதலின், இடைபிங்கலைகளை யாசிரயித்திருக்கும் மரணாவஸ்தை யென்றார்.

(அ-கை) மகாமுத்திரை யென்னும் பெயர்ப்பொருளைக்கூறுகின்றார்:—

மஹாக்லேஶாதயோ தோஷா꞉ க்ஷீயந்தே மரணாதய꞉ |
மஹாமுத்ராஞ்ச தேநைவ வதந்தி விபுதோத்தமா꞉ || கச ||

(இ-ள்) அவித்தைமுதலிய பஞ்சக்கிலேசமுதலியனவும் அவற்றின் காரியமாகிய சோக முதலியனவுமாகிய மகாகிலேசாதிதோஷங்களும் மரணமுதலியனவும் நசிக்கின்றன. இதனாற்றான் இதனை மகாமுத்திரையென்று விசேஷ ஞானோத்தமர்கள் கூறுகின்றனர்.

மகா கிலேசங்களும் மரணமுதலியனவுமாகிய தோஷங்களை முத்திரிப்பது (சமிப்பது-கெடுப்பது) மகாமுத்திரையாமென்பது பதப்பொருள். (கச)

(அ-கை) மகாமுத்திரையை யப்பியாசிக்குந் தன்மையைக் கூறுகின்றார்:—

* சந்த்ராங்கே து ஸமப்யஸ்ய ஸூர்யாங்கே புநரப்யஸேத் |
யாவத்துல்யா பவேத்ஸங்க்யா ததோ முத்ராம் விஸர்ஜயேத் ||

(இ-ள்) சந்திரநாடியால் உபலக்ஷிக்கப்பட்ட வாமாங்கத்தில் செவ்வையா யப்பியசித்து, மறுபடியும் இடது அங்கத்தில் செய்த கணக்களவு சூரியநாடியா லுபலக்ஷிக்கப்பட்ட வலது அங்கத்தில் அப்பியசிக்கவேண்டும். கணக்குச் சரிப்பட்டவுடன் முத்திரையைவிடவேண்டும்.

இதில் இது கிரமமாம்:—காலை மடித்து இடது குதியை யோனிஸ்தானத்தில் சேர்த்து, வலதுகாலை நீட்டி அதன் பெருவிரலைக் கைச்சுட்டுவிரலாற் பிடித்துக்கொண்டு அப்பியசித்தல், வாமாங்காப்பியாசமாம். இவ்வப்பியாசத்திற் பூரித்த வாயு வாமாங்கத்தில் நிற்கும். காலை மடித்து வலது குதியை யோனிஸ்தானத்திற் சேர்த்து, இடதுகாலைநீட்டி அதன் பெருவிரலைக் கைச்சுட்டுவிரலாற் பிடித்து அப்பியசித்தல் வலது அங்க அப்பியாசமாம். இவ்வப்பியாசத்திற் பூரித்த வாயு வலதங்கத்தில் நிற்கும். (கரு)

(அ-கை) மகாமுத்திரையின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

† ந ஹி பத்யமபத்யம் வா ரஸாஸ்ஸர்வேऽபி நீரஸா: |
அபி புக்தம் விஷம் கோரம் பீயூஷமிவ ஜீர்யதி || கசு ||

(இ-ள்) மகாமுத்திரையை அப்பியசிப்பவர்களுக்குப் பத்தியாபத்திய விசாரமில்லாமையால், சாப்பிட்ட கசப்புப்புளிப்பு முதலிய சகல ரசங்களும், இரசமற்ற பதார்த்தங்களும் ஜீரணமாகின்றன. சாப்பிட்ட அன்னம் கோரமாகிய விஷமானாலும் அமிர்தம்போல ஜீரணமாகின்றது. (எனின், மற்றவைகளுக்குக் கேட்பானேன் என்பது தாற்பரியம்) (கசு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

† க்ஷயகுஷ்டகுதாவர்தகுல்மாஜீர்ணபுரோகமா: |
தஸ்ய தோஷா: க்ஷயம் யாந்தி மஹாமுத்ராம் து யோऽப்யஸேத் ||

---

* இது யோகசூடாமணி வாக்கியம்.

† இவை யோகசூடாமணியுபநிஷத வாக்கியம்.

(இ-ள்) மகாமுத்திரையினை யப்பியசிப்பவன் எவனோ அவனுக்கு க்ஷயம் (இராஜரோகம்), குஷ்டம், மூலம், குன்மம், அஜீரணத்தாலுண்டாகும் மகோதரம் சுரமுதலியனவுமாகிய தோஷங்கள் நசிக்கின்றன. (கஎ)

(அ-கை) மகாமுத்திரையை முடித்து, அது இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கதா மென்பதைக் கூறுகின்றார்:—

* கயிதெயம்ஹோமுஜ ா ஹொ்ஸிஸிகராநூணாமு |
மொவநீயாவுயஜ்ஞந நஜெயாயஸுகஸுவிக || கஅ ||

(இ-ள்) அப்பியாசிக்கும் புருஷர்களுக்கு மகாசித்தியைத் தரும். இம்மகாமுத்திரை என்றுற் சொல்லப்பட்டது. இது பிரயத்தினத்தால் இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கதாம். அதிகாரிகளல்லாதா ரொருவருக்குந் தரத்தக்கதன்று. (கஅ)

மகாபந்தம்.

(அ-கை) மகாபந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

† வாஷ்ணிஹ்ம்வாஹஸுவாஉஸு யொநிஸூாநெநியொஜயெக |
வாஜொர வைஸிஸம்ஸூாவு உக்ஷிணஜாணஜயா || கக ||

(இ-ள்) இடதுகாற் குதியை யோனிஸ்தானத்தில் சேர்த்து, இடது தொடையின்பேரில் வலதுபாதத்தைச் செவ்வையாய் வைத்து. (கக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

வஜரயிகூாதெராவாய்ம் ஹூஉயெவம்வம்காஷூஜமு |
நிஷீஸுவாயாமகம்ஜு ஜெநாஜெநியொஜயெக || உ௦ ||

(இ-ள்) அதன்பின் வாயுவைப் பூரித்து, மோவாய்க்கட்டையை இருதயத்தில் செவ்வையாய் ஸ்தாபித்து, யோனிஸ்தான (ஆதாரத்)த்தைச் சுருக்கி மனதை மத்தியநாடியிற் சேர்க்கவேண்டும்.

---

* இது யோகசூடாமணி வாக்கியம்.

† இதனைச் சாண்டில்யோபநிஷத்திற் காண்க.

மோவாய்க்கட்டையை இருதயத்தில் வைத்து என்பதனால் ஜாலந்தரபந்தமும், யோனிஸ்தானத்தைச் சுருக்கி யென்பதனால் மூலபந்தமும் சூசிப்பிக்கப்பட்டது. அது ஜிஹ்வாபந்தத்தாற் செய்யப்பட்டதாயிருத்தலால் செய்யவேண்டியதில்லை. (உ௦)

(அ-கை) இதுவுமது :—

யாவதி ஜாயதே நாபிச் சாத்ரம் பிரஹ்மாண்டம் |
ஸவ்யாங்கே தத்ப்ரஸாரேண ரேசகம் க்ரமசோ ப்யஸேத் ||

(இ-ள்) இயன்றமட்டும் கும்பித்து மெல்ல மெல்ல வாயுவை இரேசிக்கவேண்டும். இடது அங்கத்தில் செவ்வையாயப்பியசித்து, மறுபடியும் வலது அங்கத்திலும் அதற்குச் சரியான கணக்கு வருமளவும் அப்பியசிக்கவேண்டும். (உக)

(அ-கை) இனி ஜாலந்தரபந்தத்தில் கழுத்தைச் சுருக்குதல் உபயோகமில்லையென்பதைக் கூறுகின்றார் :—

மதமத்ர தேஷாமநி கண்டபந்தநம் விவர்ஜயேத் |
ராஜதந்தஸ்ய ஜிஹ்வாயாம் பந்தஸ் ஸர்வோத்தமோ பவேத் ||
கண்டஸங்கோசநாதே தத் ஜ்ஞேயம் தம் பரம் ஸிதா ||

(இ-ள்) முன்பற்களில் நிற்கும் நாவை அதன்மேற்பாகத்தில் சம்பந்தித்தலாகிய (ஜிஹ்வா)பந்தம், கழுத்தைச் சுருக்குதலை விட சிலாக்கியமாகுமென்னும் ஏதுவால், இங்கே (ஜாலந்தரபந்தத்தில்) கழுத்தைச் சுருக்குதலாகிய பந்தத்தை நீக்கவேண்டுமென்பது சிலர் கொள்கை. இந்த ஜிஹ்வா (சிங்குவை) பந்தம் சுழுமுனைக்கன்னியமாகிய சகல நாடிகளிலும் வாயு மேற்செல்லுதலைத் தடுப்பதாம்.

சகல நாடிகளிலும் வாயு மேற்செல்லுதலைத் தடுப்பதாம் என்பதனால், "நாடிக் கூட்டங்களைக் கட்டுகின்றது" என்னும் ஜாலந்தரத்தில் கூறிய பலம் இதனாலேயே சித்திக்கின்றது என்பது சூசிப்பிக்கப்பட்டது. (உஉ)

(அ-கை) மகாபந்தத்தின் பலத்தைக் கூறுகின்றார் :—

அயம் து ஸர்வநாடீநாம் ஊர்த்வம் கதிநிரோதக: || உக ||

ாஜவாஸஸேஹாவம்ய விஜோவநவிவக்ஷணஃ |
ி்ரவெணீஸம்மஸேஂயெத்தெ கெஉாரம்வ்ராவயெநநஃ ‖ உச ‖

(இ-ள்) இந்தப் பிரசித்தமாகிய மகாபந்தம் மகா சித்திகளை ஷமாய்த் தருவதும் காலபாசத்தின் மகாபந்தத்தை (பெரிய டை) நீக்குவதிற் சாமர்த்திய முடையதுமாய்த் * திரிவேணி மத்தைத் தருகின்றது. மனதைக் கேதாரமென்னும் சப் ிற்கு வாச்சியமாகிய சிவஸ்தானமாகிய புருவமத்யத்திற் ப்பிக்கின்றது.

திரி-மூன்று ஆறுகளின், வேணி-சமூகமாகிய, சங்கமத்தை பாகையை)த் தருகின்றது என்பது பதார்த்தம். (உச)

மகாவேதம்.

(அ-கை) மகாவேதத்தைச் சொல்லுதற்கு, முதலில் அதன் ்மையைக் கூறுகின்றார் :—

ரூவலாவண்யஸம்வனா யமாஸ்ரீவாஷம்வினா |
ஹாஂஷ்ராஹோவம்ஸ ிஷ்ஃஸவெயவஜிதஸ ‖ உரு ‖

(இ-ள்) ரூபலாவண்ணிய (சௌந்தரியமும் காந்தியு) முள்ள ரீ, புருஷனில்லாமையால் எப்படி பிரயோஜனமற்றவளா றுளோ, அதுபோல மகாவேதமில்லாத மகாமுத்திரையும் பந்தமும் பிரயோசன மற்றவைகளாம்.

சுலோகத்தில் மகாவேதத்தை வேதமென்றது முதற் ற. (உரு)

(அ-கை) மகாவேதத்தைக் கூறுகின்றார் :—

ஹாவம்ஸ்ஹிதொயொ ஸ்ரீ க்ருகாவமாகஸேகயீஃ |
ாயமநாம்மதிஜாவ்ரக ிஹ்ரதம்கணஂஷ்ரயா ‖ உசு ‖

* சுரோத்திரத் துவாரங்களும் கந்தத்துவாரங்களும் எவ்விடத்திற் ;இன்றனவோ, அது நாற்பீடம், சிருங்காடம், திரிகூடம், திரிவேணி மமென்னும் பெயர்களாற் சொல்லப்படுகின்றது. என்பது சிவயோக கை. இதனை நாற்றுவாரத்தின் என்று தியானபிந்தூபநிஷதம் கூறு றது. கேதாரம் புருவநடுவென்பதற்கு "இலலாடத்தில் கேதார' ன்னும் ஜாபாலோபநிஷத்துப் பிரமாணமாம்.

(இ-ள்) மகாபந்தமென்னும் முத்திரையிலிருக்கும் ஏகாக்கிர சித்தமுள்ள யோகாப்பியாசி, வாயுவைப் பூரித்து, கண்ட முத்திரையென்னும் ஜாலந்தர முத்திரையால் பிராணவாயுவின் கதியை (மேலுங்கீழுமாகச் செல்லுதலை) நிச்சலமாகும் வண்ணம் நிரோதித்து (கும்பித்து). (௨௬)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌸𑌮𑌹𑌸𑍍𑌤𑌯𑍁𑌗𑍋 𑌭𑍂𑌮𑍌 𑌸𑍍𑌫𑌿𑌚𑍌 𑌸𑌂𑌤𑌾𑌡𑌯𑍇𑌚𑍍𑌛𑌨𑍈𑌃 ।
𑌪𑍁𑌟𑌦𑍍𑌵𑌯𑌮𑌤𑌿𑌕𑍍𑌰𑌮𑍍𑌯 𑌵𑌾𑌯𑍁𑌃 𑌸𑍍𑌫𑍁𑌰𑌤𑌿 𑌮𑌧𑍍𑌯𑌗𑌃 ॥ ௨௭ ॥

(இ-ள்) இரண்டுகைகளையும் சமமாய்ப் பூமியில் ஊன்றி (யோனிஸ்தானத்தில் குதிகாலைச் சேர்த்துள்ள இடதுகாலோடு) இரண்டு கடிப்பிரதேசத்தையும் (சிறிது பூமியினின்றும் மேலெழுப்பிப் பூமியிலேயே) மெல்ல அடிக்கவேண்டும். அப்போது வாயு, இடை பிங்கலை யென்னு மிரண்டு நாடிகளையும் கடந்து சுழுமுனையென்னும் மத்தியநாடியிற் செல்வதாகின்றது, (௨௭)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌸𑍋𑌮𑌸𑍂𑌰𑍍𑌯𑌾𑌗𑍍𑌨𑌿𑌸𑌂𑌬𑌨𑍍𑌧𑍋 𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 𑌚𑌾𑌮𑍃𑌤𑌾𑌯 𑌵𑍈 ।
𑌮𑍃𑌤𑌾𑌵𑌸𑍍𑌥𑌾 𑌸𑌮𑍁𑌤𑍍𑌪𑌨𑍍𑌨𑌾 𑌤𑌤𑍋 𑌵𑌾𑌯𑍁𑌂 𑌵𑌿𑌰𑍇𑌚𑌯𑍇𑌤𑍍 ॥ ௨௮ ॥

(இ-ள்) (வாயு சம்பந்தத்தா லுண்டாகும்) சோமசூரியாக்கினி நாடிகளின் சம்பந்தம் (ஐக்கியம்) அமுத (மோக்ஷ)த்தின் பொருட்டேயாம். இடைபிங்கலைகளில் (பிராணசஞ்சார மில்லாமையால் பிராணவியோகாவஸ்தை யுண்டாகின்றது. அதன் பின் வாயுவை நாசித்துவாரங்களால் மெல்ல விட (இரேசிக்க) வேண்டும்.

சோமசூரியாக்கினி யென்னும் சப்தத்தால், அவற்றை யதிஷ்டித்துள்ள நாடிகளாகிய இடைபிங்கலை சுழுமுனைகள் கொள்ளப்படுகின்றன. (௨௮)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌮𑌹𑌾𑌵𑍇𑌧𑍋𑌽𑌯𑌮𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌾𑌨𑍍𑌮𑌹𑌾𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌿𑌪𑍍𑌰𑌦𑌾𑌯𑌕𑌃 ।
𑌵𑌲𑍀𑌪𑌲𑌿𑌤𑌵𑍇𑌪𑌘𑍍𑌨𑌃 𑌸𑍇𑌵𑍍𑌯𑌤𑍇 𑌸𑌾𑌧𑌕𑍋𑌤𑍍𑌤𑌮𑍈𑌃 ॥ ௨௯ ॥

(இ-ள்) இம்மகாவேதம், அப்பியாசத்தால் அணிமாதி சித்திகளைத்தருவதாயும் திரை நரை நடுக்கங்களைக் கெடுப்பதாயு மிருத்தலால், சாதகோத்தமர்களால் அப்பியசிக்கப்படுகின்றது. (௨௯)

(அ-கை) மகாமுத்திரை முதலியமூன்றும் மிக இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கனவா மென்பதைக்கூறுகின்றார் :—

𑌏𑌤𑌤𑍍𑌤𑍍𑌰𑌯𑌂 𑌮𑌹𑌾𑌗𑍁𑌹𑍍𑌯𑌂 𑌜𑌰𑌾𑌮𑍃𑌤𑍍𑌯𑍁𑌵𑌿𑌨𑌾𑌶𑌨𑌮𑍍 |
𑌵𑌹𑍍𑌨𑌿𑌵𑍃𑌦𑍍𑌧𑌿𑌕𑌰𑌂 𑌚𑍈𑌵 𑌹𑍍𑌯𑌣𑌿𑌮𑌾𑌦𑌿𑌗𑍁𑌣𑌪𑍍𑌰𑌦𑌮𑍍 || ௩0 ||

(இ-ள்) ஜராமரணங்களைப் போக்குவனவும், ஜடாக்கினியை விருத்திபண்ணுவனவும், அணிமாதிகுணங்களைத் தருவனவுமாகிய இம்மகாமுத்திரைமுதலிய மூன்றும் மிகவும் இரகசியமாய் வைக்கத்தக்கனவாம்.

இதிலுள்ள விசேஷணங்கள் ஏதுகர்ப்பங்களாம். சகாரம் (உம்மை) ஆரோக்கியம் விந்துஜய முதலியவற்றையும் சேர்த்தற் பொருட்டாம். (௩0)

(அ-கை) இனி இம்மூன்றின் வேறு விசேஷத்தைக் கூறுகின்றார் :—

𑌅𑌷𑍍𑌟𑌧𑌾 𑌕𑍍𑌰𑌿𑌯𑌤𑍇 𑌚𑍈𑌵 𑌯𑌾𑌮𑍇 𑌯𑌾𑌮𑍇 𑌦𑌿𑌨𑍇 𑌦𑌿𑌨𑍇 |
𑌪𑍁𑌣𑍍𑌯𑌸𑌂𑌭𑌾𑌰𑌸𑌂𑌧𑌾𑌯𑌿 𑌪𑌾𑌪𑍌𑌘𑌭𑌿𑌦𑍁𑌰𑌂 𑌸𑌦𑌾 |
𑌸𑌮𑍍𑌯𑌕𑍍𑌶𑌿𑌕𑍍𑌷𑌾𑌵𑌤𑌾𑌮𑍇𑌵𑌂 𑌸𑍍𑌵𑌲𑍍𑌪𑌂 𑌪𑍍𑌰𑌥𑌮𑌸𑌾𑌧𑌨𑌮𑍍 || ௩௧ ||

(இ-ள்) இம்மூன்றும் நாளுக்கு நாள் யாமத்திற்கு யாமமாக எட்டுமுறை செய்யப்படுகின்றது. புண்ணியக் கூட்டங்களைத் தருவதாயும் சதா பாபக்கூட்டங்களுக்கு வஜ்ஜிராயுதம்போன்று மிருக்கின்றது. (எப்போது அப்பியசிக்கப்படுகின்றதோ, அப்போதுதான் பாபத்தைக் கெடுப்பதாகின்றது.) சம்பிரதாய சிக்ஷையு(குருபதேசமு)டையவர்கள் இப்படி (நாடோறும் யாமத்திற்கு யாமம் எட்டு முறையென்று சொல்லியபடி) பூர்வசாதனத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே செய்யவேண்டும். (௩௧)

கேசரி.

(அ-கை) கேசரியைச் சொல்லக்கருதி, ஆதியில் அதன்சொரூபத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* கபாலகுஹரே ஜிஹ்வா ப்ரவிஷ்டா விபரீதகா ||
ப்ருவோரந்தர்கதா த்ருஷ்டிர் முத்ரா பவதி கேசரீ ||௩௨||

---

* இது தியானபிந்து யோகசூடாமணியுபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம் இது சாண்டில்யத்திலும்,

“ தாலுமூலோத்தமாம் யத்நாஜ்ஜிஹ்வயாக்ரம்ய கண்டிகாம் |
ஊர்த்வரந்த்ரம் கதே ப்ராணே ப்ராணஸ்பந்தோ நிருத்யதே ||

சேதன தோறனுறி முயற்சியால் அண்ணத்தின் அடிப்பாகத்துள்ள உண்ணாக்கினை நாவினால் கடந்து மேற்றுளையில் (கபாலகுகரமென்னும் சுழுமுனை மேல்துவாரத்தில்) பிராணன் சென்றபோது பிராணன் அசைவு தடுக்கப்படுகின்றது (இது கேசரிமுத்திரை, நபோமுத்திரை யெனப்படும்)” என்று வாசிஷ்டத்திலும்,

“ கபாலகுஹரே ஜிஹ்வா ப்ரவிஷ்டா விபரீதகா |
ப்ருவோரந்தர்கதா த்ருஷ்டிர் முத்ரா பவதி கேசரீ ||

கபாலகுகரத்தில் பிரவேசித்து விபரீதமாய்ச் சென்றுள்ள நாவும், புருவநடுவிற்சென்றுள்ள திருஷ்டியும் கேசரிமுத்திரையாகின்றது.” என்று விவேகமார்த்தாண்டத்திலும்,

“ ரஸநாம் தாலுவிவரே ந்யஸ்ய யோ ஹ்யூர்த்வவக்த்ரக: |
பிபத்யம்ருதமவ்யக்ரம் ஷண்மாஸாந்ந ஜராமய: ||

நாவினை அண்ணாக்கின் மேலிருக்கும் துவாரத்தில் செலுத்தி மேன்முகத்தமிர்தத்தினைப்பருகி ஆறுமாதத்தில் மூப்பின்மையை அடைகின்றான் சம்சயமில்லை.

ஊர்த்வஜிஹ்வ: ஸ்திரோ பூத்வா ஸோமபாநம் கரோதி ய: |
மாஸார்த்தேந ந ஸந்தேஹோ ம்ருத்யும் ஜயதி யோகவித் ||

எவன் மேற்செலுத்திய நாக்குடையவனாய் ஸ்திரமுடையவனாய் சோமபானத்தைச் செய்கின்றானோ, யோகமுணர்ந்த அவன் அரைமாதத்தில் மிருத்தியுவை ஜயிக்கின்றான்; சம்சயமில்லை.” என்று பகவானாகிய ஸ்கந்தராலும், மற்றும் சிவபுராணமுதலியவற்றிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(இ-ள்) நாவானது கபால குகரத்தில் (குகையில்) விபரீதமாய்ச் செல்லுதலும், திருஷ்டி புருவமத்தியிலிருத்தலும் கேசரி முத்திரையாம்.

கபாலகுகரத்தில் நாவை நுழைத்தல் பூர்வகமாக புருவமத்தியைப் பார்த்தல் கேசரியாமென்னு மிலக்ஷணம் சித்தித்தது.

(அ-கை) கேசரி முத்திரையின் இலக்ஷணத்தைக் கூறுகின்றார்:—

ஜிஹ்வாதோ வர்த்தயேந்நித்யம் சேதனாசாலதோகனை: |
யாவத்கச்சேத்ப்ரூமத்யம் ததா ஸித்யதி கேசரீ || ௯௯ ||

(இ-ள்) நாக்கைச்சேதனம், சாலனம், தோகனம் என்பவைகளால், அது வெளியில் புருவநடுவைத் தொடும்வரையிலும் கிரமமாக விருத்திசெய்யவேண்டும். அப்போது கேசரி சித்திக்கின்றது.

சேதனம் தொடர்ச்சியாகவே பின்சொல்லப்படுவது. இரண்டு கைகளின் பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களென்னு மிரண்டினாலும் நாக்கைப்பிடித்துக்கொண்டு இடம்வலமாகச் சுழற்றுதல், சாலனம். கைகளின் பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களால் பசுக்கறத்தல் போலக் கறத்தல், தோகனம். (௯௯)

சேதனம்.

(அ-கை) அதன் * சாதனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

† ஸ்நுஹீபத்ரநிபம் சஸ்த்ரம் ஸுதீக்ஷ்ணம் ஸ்நிக்தநிர்மலம் |
ஸமாதாய ததஸ்தேந ரோமமாத்ரம் ஸமுச்சிநேத் || ௧00 ||

* கேசரியின் வேறுசாதனங்களாகிய மதனமும், மேளனமும் அம்மேளனத்தின் மந்திரமும் யோகதுண்டலியுபநிஷத்தின் உ-வது அத்தியாயத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சேதனுதி கோண்டாராலும் சொல்லப்பட்டுளது.

† இவை யோகதுண்டலியுபநிஷத்தின் வாக்கியம்.

(இ-ள்) கொடிகள்ளியிலையொத்த மிகக்கூர்மையான பளபளப்புள்ள பரிசுத்தமாகிய ஆயுதத்தைக்கொண்டு, நாக்கின் அடி நரம்பை ஓர் மயிரளவு சேதிக்கவேண்டும். ((௩௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* 𑌤𑌤𑌃 𑌸𑍈𑌨𑍍𑌧𑌵𑌪𑌥𑍍𑌯𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌂
𑌚𑍂𑌰𑍍𑌣𑌿𑌤𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌂 𑌪𑍍𑌰𑌘𑌰𑍍𑌷𑌯𑍇𑌤𑍍 ।
𑌪𑍁𑌨𑌃 𑌸𑌪𑍍𑌤𑌦𑌿𑌨𑍇 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌪𑍍𑌤𑍇
𑌰𑍋𑌮𑌮𑌾𑌤𑍍𑌰𑌂 𑌸𑌮𑍁𑌚𑍍𑌛𑌿𑌨𑍇𑌤𑍍 ॥ ௩௫ ॥

(இ-ள்) சேதித்தபின், சேதிக்கப்பட்ட அந்த இடத்தில் சைந்தவமும் (இந்துப்பும்) கடுக்காயும் பொடிசெய்து நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும். ஏழுநாட்சென்றபின் மறுபடியும் ஓர் மயிரளவு அதிகமாய்ச் சேதிக்கவேண்டும்.

ஏழுநாள்வரையிலும் காலையும் மாலையும் சைந்தவ கடுக்காய்த்தூள்களால் தேய்த்தலும் செய்யவேண்டும். யோகாப்பியாசிகளுக்கு உப்பு நிஷேதிக்கப்பட்டிருத்தலால், கருங்காலிப் பட்டை கடுக்காய்களின் தூள்களைக் கொள்ளுகிறார்கள். இங்கே சைந்தவத்தைக் கூறியது ஹடாப்பியாசத்திற்குமுன் கேசரியை யப்பியசிக்கு மபிப்பிராயத்தாலாம். ஏழுநாட்சென்றபின் அதாவது எட்டாவது நாளில் முன் சேதித்ததைவிட ஓர் மயிரளவு அதிகமாய்ச் சேதிக்கவேண்டுமென்பது பொருள். (௩௫)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* 𑌏𑌵𑌂 𑌕𑍍𑌰𑌮𑍇𑌣 𑌷𑌣𑍍𑌮𑌾𑌸𑌂 𑌨𑌿𑌤𑍍𑌯𑌂 𑌯𑍁𑌕𑍍𑌤𑌃 𑌸𑌮𑌾𑌚𑌰𑍇𑌤𑍍 ।
𑌷𑌣𑍍𑌮𑌾𑌸𑌾𑌦𑍍𑌰𑌸𑌨𑌾𑌮𑍂𑌲𑌶𑌿𑌰𑌾(𑌰𑌾)𑌬𑌨𑍍𑌧𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌣𑌶𑍍𑌯𑌤𑌿 ॥

(இ-ள்) இப்படிக்கிரமமாக (உரோமமாத்திரம் சேதித்து, ஏழுநாள்வரையில் அவ்வளவே காலையும் மாலையும் சேதனமும் தேய்த்தலும் செய்யவேண்டும். எட்டாவதுநாளில் ஒரு மயிரளவு அதிகமாய்ச் சேதிக்கவேண்டுமென்று முன்சொல்லிய கிரமப்படி) ஆறுமாசம்வரையில் தினமும் யுக்தனாய்ச் செவ்வையாக

* இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம்.

ஆசரிக்கவேண்டும். ஆறுமாசம் அப்பியசித்தபின் நாவின் கீழ்ப் பாகத்திலுள்ள (கபாலகுஹரத்தில் நாக்குப் பொருந்துவதற்குப் பிரதிபந்தமாயுள்ள) நரம்பின் கட்டானது நசிக்கின்றது. (௩௬)

(அ-கை) சேதனமுதலியவற்றால் நாக்கு விருத்தியானபின் செய்யவேண்டியதைக் கூறுகின்றார் :—

கலாம் பராங்முகீம் க்ருத்வா த்ரிபதே பரியோஜயேத் |
ஸா பவேத் கேசரீ முத்ரா வ்யோமசக்ரம் ததுச்யதே ||௩௭||

(இ-ள்) நாக்கை உள்முகமாகத் திருப்பி மூன்று நாடிகளின் வழியாகிய திரிபதையென்னும் கபாலகுஹரத்தில் செவ்வையாய்ப் பொருத்தவேண்டும் அது (திரிபதையிற்சேர்த்தல்) கேசரிமுத்திரையாம். அது வியோமசக்கிரமெனப்படும் (வியோமசக்கிரமெனும் சத்தத்தாற் சொல்லப்படும்). (௩௭)

(அ-கை) இனிக்கேசரியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

ரஸநாமூர்த்வகாம் க்ருத்வா க்ஷணார்த்தமபி திஷ்டதி |
விஷைர்விமுச்யதே யோகீ வ்யாதிம்ருத்யுஜராதிபிஃ ||

(இ-ள்) நாக்கை மேல்துவாரத்திற் செல்லுவதாக்கி அரை க்ஷணமாவது நிற்பானாயின், அந்த யோகி விஷம் வியாதி மரணம் மூப்புமுதலியவற்றினின்றும் விடுபடுகிறான்.

அரைக்ஷணமென்பது அரைமுகூர்த்த (ஒருநாழிகை அல்லது உ௪ நிமிஷ)மாம். 'க்ஷணம் என்னும் சப்தம், உற்சவம், மூன்கை, முகூர்த்தம், நியமம், அவ்வியவஸ்தை, சமயம் என்பவற்றிற்கா' மென்பது நாநார்த்தநிகண்டு. (௩௮)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* ந ரோகோ மரணம் தந்த்ரா ந நித்ரா ந க்ஷுதா த்ருஷா |
ந ச மூர்ச்சா பவேத்தஸ்ய யோ முத்ராம் வேத்தி கேசரீம் ||௩௯

(இ-ள்) கேசரி முத்திரையை யறிகிறவனுக்கு ரோகமுமில்லை, மரணமுமில்லை, தந்திரையுமில்லை, நித்திரையுமில்லை, தாகமுமில்லை, மூர்ச்சையுமுண்டாகாது. (௩௯)

* இது தியானபிந்து யோகசூடாமணியுபநிஷதங்களின் வாக்கியம்.

(அ-கை) இதுவுமது :—

* பீட்யதே ந ஸ ரோகேண லிப்யதே ந ச கர்மணா |
பாத்யதே ந ஸ காலேந யோ முத்ராம் வேத்தி கேசரீம் ||

(இ-ள்) எவன் கேசரிமுத்திரையை யறிகிறுனே, அவன் சுரமுதலிய ரோகங்களினுலும் பீடிக்கப்படான். கர்மத்தாலும் பற்றப்படான். காலனுலும் பாதிக்கப்படான். (௪0)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* சித்தம் சரதி கே யஸ்மாஜ் ஜிஹ்வா சரதி கே கதா |
தேநைஷா கேசரீ நாம முத்ரா ஸித்தைர் நிரூபிதா ||

(இ-ள்) † எதனுல் சித்தம் புருவநடுவாகிய ஆகாயத்தில் சரிக்கின்றதோ, நாக்கும் அவ்வாகாயத்திலேயே செல்லுவதாய்ச் சரிக்கின்றதோ, அக்காரணத்தால் இந்தக் கேசரியென்னும் பிரசித்தமாகிய முத்திரை கபிலர்முதலிய சித்தர்களால் நிருபிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

மூன் மூன்று சுலோகங்களிலுள்ள வியாதிமுதலியவற்றின் புனருக்தியோ, அந்தச்சுலோகங்கள் சங்கிரகிக்கப்பட்டவை களாயிருத்தலால் தோஷமுடையதாகாது. (௪௧)

(அ-கை) இதுவுமது :—

கேசர்யா முத்ரிதம் யேந விவரம் லம்பிகோர்த்வத: |
ந தஸ்ய க்ஷரதே பிந்து: காமிந்யாச்லேஷிதஸ்ய ச || ௪௨ ||

(இ-ள்) எந்தயோகியினுல் கேசரி முத்திரையால் நாக்கின் மேற்பாகத்திலிருக்கும் துவாரம் முத்திரிக்க (மூட) ப்படுகின்றதோ, அவனுக்கு இளம்பெண்ணோடுகூடினுலும் பிந்து நழுவாது. (௪௨)

(அ-கை) இதுவுமது :—

---

* இக்குறியிட்டவை தியானபிந்து யோகசூடாமணியுபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

† இது சாண்டில்யத்தும் கூறியுளது,

* 𑌗𑌲𑌿𑌤𑍋𑌽𑌪𑌿 𑌯𑌦𑌾 𑌬𑌿𑌨𑍍𑌦𑍁𑌃 𑌸𑌂𑌪𑍍𑌰𑌾𑌪𑍍𑌤𑍋 𑌯𑍋𑌨𑌿𑌮𑌣𑍍𑌡𑌲𑌮𑍍 ।
𑌵𑍍𑌰𑌜𑌤𑍍𑌯𑍂𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌂 𑌹𑍃𑌤𑌃 𑌶𑌕𑍍𑌤𑍍𑌯𑌾 𑌨𑌿𑌬𑌦𑍍𑌧𑍋 𑌯𑍋𑌨𑌿𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑌯𑌾 ॥

(இ-ள்) நழுவினாலும், எப்போது விந்து யோனிஸ்தானத்தை யடைகின்றதோ, அப்போதே கோசத்தைச் சுருக்குதலென்னும் யோனிமுத்திரையால் மிகக்கட்டப்பட்டதாய், ஆகருஷண சக்தியால் இழுக்கப்பட்டு மேற்செல்லுகின்றது. (சுழுமுனைமார்க்கமாக விந்து ஸ்தானத்தையடைகின்றது).

கோசத்தைச்சுருக்கி யென்பதனால் வஜ்ரோலிமுத்திரை குறிப்பிக்கப்பட்டது. (௪௩)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌊𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌜𑌿𑌹𑍍𑌵𑌃 𑌸𑍍𑌥𑌿𑌰𑍋 𑌭𑍂𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌸𑍋𑌮𑌪𑌾𑌨𑌂 𑌕𑌰𑍋𑌤𑌿 𑌯𑌃 ।
𑌮𑌾𑌸𑌾𑌰𑍍𑌧𑍇𑌨 𑌨 𑌸𑌨𑍍𑌦𑍇𑌹𑍋 𑌮𑍃𑌤𑍍𑌯𑍁𑌂 𑌜𑌯𑌤𑌿 𑌯𑍋𑌗𑌵𑌿𑌤𑍍 ॥

(இ-ள்) எவன் மேற்றுவாரத்தில்செலுத்திய நாக்கையுடையவனாய் நிச்சலனாகி, அங்கு ஒழுகுகின்ற சந்திராமிர்தத்தைக்குடித்தலாகிய சோமபானம்செய்கிறானோ, அவன் அரைமாதத்தில் மிருத்யுவை ஜெயிக்கிறான். சந்தேகமில்லை. (இது நிச்சயம்). ()

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌨𑌿𑌤𑍍𑌯𑌂 𑌸𑍋𑌮𑌕𑌲𑌾𑌪𑍂𑌰𑍍𑌣𑌂 𑌶𑌰𑍀𑌰𑌂 𑌯𑌸𑍍𑌯 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌃 ।
𑌤𑌕𑍍𑌷𑌕𑍇𑌣𑌾𑌪𑌿 𑌦𑌷𑍍𑌟𑌸𑍍𑌯 𑌵𑌿𑌷𑌂 𑌤𑌸𑍍𑌯 𑌨 𑌸𑌰𑍍𑌪𑌤𑌿 ॥ ௪௫ ॥

(இ-ள்) இன்னும் எந்தயோகியின் சரீரம் நாடோறும் சோமகலையால் நிரம்புகின்றதோ, அவனுக்கு தக்ஷகனால் கடிக்கப்படினும் விஷம் பரவாது (அதனாலாகிய துக்கமில்லை). (௪௫)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌇𑌨𑍍𑌧𑌨𑌾𑌨𑌿 𑌯𑌥𑌾 𑌵𑌹𑍍𑌨𑌿𑌸𑍍𑌤𑍈𑌲𑌵𑌰𑍍𑌤𑌿𑌂 𑌚 𑌦𑍀𑌪𑌕𑌃 ।
𑌤𑌥𑌾 𑌸𑍋𑌮𑌕𑌲𑌾𑌪𑍂𑌰𑍍𑌣𑌂 𑌦𑍇𑌹𑍀 𑌦𑍇𑌹𑌂 𑌨 𑌮𑍁𑌞𑍍𑌚𑌤𑌿 ॥௪௬॥

* இது தியானபிந்துவிலுளது.

(இ-ள்) எப்படி அக்கினி விறகையும், தீபம் எண்ணெயோடு கூடிய திரியையும் விடுகிறதில்லையோ, அதுபோல சோமகலையால் நிரம்பிய தேகத்தைத் தேகி (ஜீவன்) விடுகிறதில்லை. (௪௬)

(அ-கை) இதுவுமது:—

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ॥ ४७ ॥

(இ-ள்) இனிச்சொல்லப்படும் பரிபாஷையுடைய கோமாமிசத்தைத் தினந்தோறும் சாப்பிடக்கடவன். சொல்லப்படும் * அமரவாருணியையும் குடிக்கக்கடவன். அந்தயோகியை நான் குலீன(நற்குலத்திற்பிறந்தவ)னென்று மதிக்கிறேன். மற்றவர்கள் (இனிச்சொல்லப்படும் கோமாம்சபக்ஷணமும் அமரவாருணியைக் குடித்தலுமில்லாத அயோகிகள்) குலகாதக (குலத்தைக் கெடுப்பவ) ராவர்.

நான் என்றது நூலாசிரியர் சொல். குலத்திற் பிறந்தவன் குலீனன். அவனை நற்குலத்திற் பிறந்தவனென்று மதிக்கிறேன் என்றார். அது பிரஹ்மவைவர்த்தத்தில்.

“ कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् ।
जायते योगवान्यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् ॥

அவனால் பெற்றோர் கிருதார்த்தராகின்றனர். அந்தத்தேசமும் குலமும் தன்னியமாகின்றது. யோகவான் (யோகி) எங்கே பிறக்கிறானோ அந்தக் குலமும் குறைவின்மையை யடைகின்றது.

दृष्टः संभाषितः स्पृष्टः
पुंप्रकृतिविवेकवान् ।
भवकोटिशताजातं
पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥

அவனால் பார்க்கப்பட்ட பேசப்பட்ட பரிசிக்கப்பட்ட பிரகிருதி புருஷவிவேகமுள்ளவன் அநேகங்கோடி ஜனனமரணங்

---

* அமரவாருணியைத்தமிழில் கள்ளென்று பரிபாஷையாகக் கூறுவர்

களில் விழும் துன்மார்க்க புருடனையும் புனிதமாக்குகிறான்.” என்றும், பிரஹ்மாண்ட புராணத்தில்.

“ க்ருஹஸ்தாநாம்ஸஹஸ்ரேண வாநப்ரஸ்தஶதேந ச |
ப்ரஹ்மசாரிஸஹஸ்ரேண யோகாப்யாஸீ விஶிஷ்யதே ||

ஆயிரம் கிருகஸ்தனினும், நூறு வானப்பிரஸ்தனினும், ஆயிரம் பிரஹ்மசாரியினும், யோகாப்பியாசி விசேஷமுடையவனாகின்றான்” என்றும், இராஜயோகத்தில் வாமதேவரின்பொருட்டுச் சொல்லப்பட்ட சிவவாக்கியம்.

“ ராஜயோகஸ்ய மாஹாத்ம்யம் கோ விஜாநாதி தத்த்வத: |
ஜ்ஞாநீ வஸதே யத்ர ஸ தேஶ: புண்யபாஜநம் ||

இராஜயோக மகான்மியத்தை உண்மையாக எவன் அறிவான்? அந்த ஞானி (ராஜயோகி) எங்கே வசிக்கின்றானோ, அந்தத்தேசம் புண்ணியக்ஷேத்திரமாம்.

தர்ஶநாதர்சநாத்தஸ்ய த்ரிஸப்தகுலஸம்யுதா: |
அஜ்ஞாநோ முக்திபதம் யாந்தி கிம் புநஸ்தத்பராயணா: ||

இவனைத் தரிசித்தலாலும் அர்ச்சித்தலாலும் இருபத்தொருதலைமுறையோடு அஞ்ஞானிகளும் முக்திபதத்தை யடைகிறார்களெனின், இதை யப்பியசிப்போரைப்பற்றிக் கேட்பானேன்.

அந்தர்யோகம் பஹிர்யோகம் யோ ஜாநாதி விஶேஷத: |
த்வயா மயாப்யஸௌ வந்த்ய: ஶேஷைர்வந்த்யஸ்து கிம் புந: ||

அந்தர்யோகத்தையும் பகிர்யோகத்தையும் எவன் அறிகிறானோ, அவன் என்னாலும் உன்னாலும் வந்திக்க(வணங்க)த்தக்கவனெனின், மற்றவர்களால் பூஜிக்கத்தக்கவனென்பதைச் சொல்லுவானேன்” என்றும். கூர்மபுராணத்தில்.

“ ஏககாலம் த்விகாலம் வா த்ரிகாலம் நித்யமேவ வா |
யே யுஞ்ஜந்தி மஹாயோகம் விஜ்ஞேயாஸ்தே மஹேஶ்வரா: ||

ஒருகாலமாவது இரண்டுகாலமாவது மூன்றுகாலமாவது நித்தியமாவது எவர்கள் மகாயோகத்தை அப்பியசிக்கின்றார்களோ,

அவர்கள் மகேசுவரர்களென் றறியத்தக்கவராவர்" என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. நற்குலத்திற் பிறந்த பிறப்பு வியர்த்தமாகுதலால் குலகாதகராவரென்றார். (சஎ)

கோமாமிசபக்ஷணம்.

(அ-கை) கோமாமிச சப்தத்தின் அர்த்தத்தைக் கூறுகின்றார் :—

கோஶப்தேனோதிதா ஜிஹ்வா தத்ப்ரவேஶோ ஹி தாலுநி ।
கோமாம்ஸபக்ஷணம் தத்து மஹாபாதகநாஶநம் ॥ சஅ ॥

(இ-ள்) கோவென்னும் சப்தத்தால் சொல்லப்பட்டது நாக்கு. அதை யண்ணத்தி (மேல்வாயி)ன் சமீபத்துவாரத்திற் பிரவேசிப்பித்தல், கோமாமிசபக்ஷணமாம். அதுவே மகாபாதகங்களை நாசஞ்செய்வதா யிருக்கின்றது. (சஅ)

அமரவாருணி.

(அ-கை) அமரவாருணி யென்னும் சப்தத்தின் அர்த்தத்தைக் கூறுகின்றார் :—

ஜிஹ்வாப்ரவேஶஸம்பூத வஹ்நிநோத்பாதித: கலு ।
சந்த்ராத்ஸ்ரவதி ய: ஸார: ஸ ஸ்யாதமரவாருணீ ॥ சகூ ॥

(இ-ள்) நாக்கை மேற்பிரவேசிப்பித்தலாலுண்டாகும் அக்கினியா (உஷ்ணத்தா)லுண்டாகுவதாகிய (புருவத்தின் இடது பாகத்திலிருக்கும்) சந்திரனினின்று ஒழுகும் சாரம் எதுவோ, அது அமரவாருணியாம். (அமரவாருணியென்னும் சப்தத்திற்குப் பொருளாம்). (சகூ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

சும்பந்தீ யதி லம்பிகாக்ரமநிஶம் ஜிஹ்வாரஸஸ்யந்தினீ ।
ஸக்ஷாரா கடுகாம்லதுக்தஸத்ருஶீ மத்வாஜ்யதுல்யா ததா ।
வ்யாதீநாம் ஹரணம் ஜராந்தகரணம் ஶஸ்த்ராகமோதீரணம்
தஸ்ய ஸ்யாதமரத்வமஷ்டகுணிதம் ஸித்தாங்கநாகர்ஷணம் ॥

(இ-ள்) எப்போது நாக்கின் மேல்ரந்திர(துவார)த்தை இடைவிடாது தொடுதலால், எவனுடைய நாவானது சோமரசத்தின் (சந்திராமிர்தத்தின்) ஒழுக்குடையதும், கரிப்போடுகூடியதும், உறைப்பு புளிப்பு பால் என்பவற்றிற்குச் சமானமானதும், தேன் நெய் என்பவற்றைப் போன்றதுமாகிய இரசமுடையதாகுமோ, அப்போது அவனுக்கு வியாதிகளைப் போக்குதல், ஜரையை (மூப்பை)க் கெடுத்தல், தன்மேரில்வரும் ஆயுதங்களைத் தடுத்தல், அணிமாதி யெட்டுக் குணங்களு முடையவனாதல், அமரத்துவம் (மரணமின்மை), சித்தாங்கனைகளை (சித்தப்பெண்களை) ஆகருஷிக்கும் சக்தியென்னு மிவைகள் உண்டாகின்றன. (ருo)

(அ-கை) இதுவுமது :—

மூர்த்⁴ந: ஷோட³ஶபத்ரபத்³மக³லிதம் ப்ராணாத³வாப்தம் ஹடா²த்
ஊர்த்⁴வாஸ்யோ ரஸநாம் நியம்ய விவரே ஶக்திம் பராம் சிந்தயந்
உத்கல்லோலகலாஜலம் ச விமலம் தா⁴ராமயம் ய: பிபே³த் |
நிர்வ்யாதி⁴: ஸ ம்ருணாலகோமலவபுர்யோகீ சிரம் ஜீவதி ||

(இ-ள்) நாக்கைக் கபால குஹரத்தில் செலுத்திப், பின் மேல்முகமாக்கிக் குண்டலினி சக்தியைத் தியானித்து, சாதன பூதமாகிய பிராணனால் கண்டத்திலுள்ள பதினறு இதழ்க்கமலத்தில் விழும் ஹடயோகத்தா லடையப்பட்ட பரிசுத்தமான தாரா வடிவமாகிய அலைகளோடுகூடிய சந்திராமிர்த மென்னும் இரசத்தை எவன் குடிக்கிறானோ, அந்த யோகி வியாதியில்லாதவனும், தாமரைத்தண்டுபோல மிருதுவான சரீரமுடையவனுமாய் வெகுகாலம் ஜீவிக்கிறான். (ருக)

(அ-கை) இதுவுமது :—

யத்ப்ராலேயம் ப்ரஹிதஸுஷிரம் மேருமூர்தா⁴ந்தரஸ்த²ம்
தஸ்மிம்ஸ்தத்த்வம் ப்ரவத³தி ஸுதீ⁴ஸ்தந்முக²ம் நிம்நகா³நாம் |
சந்த்³ராத்ஸார: ஸ்ரவதி வபுஷஸ்தேந ம்ருத்யுர்நராணாம்
தத்³ப³த்⁴நீயாத்ஸுகரணமதோ நாந்யதா² காயஸித்³தி⁴: || ருஉ ||

(இ-ள்) [“ தஸ்ய ஶிகாயா மத்யே பரமாத்மா வ்யவஸ்தித: ॥ அதனது சிகைமத்தியில் பரமாத்மா பொருந்தியிருக்கின்றார்” என்னும் சுருதியால்] மேருவைப்போல உயர்ந்திருக்கும் சுழுமுனையாகிய மேருவின் மேற்பாகத்தின் மத்தியிலிருக்கும் சோமஜலம் ஒழுகும் துவாரம் எதுவோ, அதில் நற்புத்தியுடையோன் (இரஜோ தமோகுணங்களால் ஜெயிக்கப்படாதசத்துவ குணமுள்ளவன்) ஆத்மதத்துவத்தைக் கூறுகின்றான். ஆறுகளின் (கங்கை யமுனை சரஸ்வதி நருமதை முதலிய சப்தங்களுக்கு வாச்சியமாகிய இடை பிங்கலை சுழுமுனை காந்தாரி முதலிய நாடிகளின்) முகம் அந்தத் துவாரத்தி லிருக்கின்றது. சந்திரமண்டலத்தினின்றும் சரீரத்திற்குச் சாரம் ஒழுகுகின்றது. அதனால் (அப்படியொழுகுவதனால்) மனிதர்களுக்கு மரணமுண்டாகின்றது. ஆகையால் அந்த (முற்கூறிய) கேசரியென்னும் நல்லகரணத்தைப் பந்திக்கவேண்டும். (அப்படிப்பந்திக்கின்) சந்திராமிர்தம் ஒழுகாதாகலின் மரணம் உண்டாகாதென்பது தாற்பரியம்.) அன்றேல் (அக்கரணத்தைப் பந்திக்காவிடின்) காயசித்தி (ரூபலாவண்ணியமும் பலமும் வஜ்ஜிரத்தைப் பொடித்தலுமாகிய காயத்தின் சித்தி) யுண்டாகாது.

ஆத்மா விபுத்துவமாகிய கேசரி முத்திரையில் அபிவியத்தியாதல், அதில் ஆத்மதத்துவத்தை யெனப்பட்டது. (௫௨)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸுஷிரம் ஜ்ஞாநஜநகம் பஞ்சஸ்ரோத: ஸமந்விதம் ।
திஷ்டதே கேசரீ முத்ரா தஸ்மிந் ஶூந்யே நிரஞ்ஜநே ॥ ௫௩ ॥

(இ-ள்) ஐந்து பிரவாக (இடை முதலியவற்றின் கூட்ட)த்தோடு கூடியதும் (அலௌகிகமா யறிவிக்கப்படும்) ஆத்மசாக்ஷாத்காரத்தை யுண்டாக்குவதுமாகிய துவாரம் எதுவோ, அந்த நிரஞ்சன (அவித்தையும், அதன்காரியமாகிய சோகமோகாதிகளும் அஞ்சனமாம். அவ்வஞ்சன மில்லாத) துவாரமாகிய சூனிய(ஆகாச)த்தில் கேசரிமுத்திரை ஸ்திரமாகின்றது.

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸர்வம் ஸ்ருஷ்டிமயம் பீஜ முத்ராணாம் கேசரீ வரா |
ஸர்வதேவோ நிராலம்ப ஸர்வாவஸ்தா மநோந்மநீ || ருச ||

(இ-ள்) பீஜங்களில் சிருஷ்டிவடிவமாகிய பிரணவமென்னும் பீஜம், முக்கியம்; முத்திரைகளில் கேசரியென்னும் முத்திரை, முக்கியம்; தெய்வங்களில் நிராலம்பமாகிய (பற்றுக்கோடில்லாத) தெய்வம், முக்கியம்; அவஸ்தைகளில் உன்மனீயவஸ்தை முக்கியமாம்.

பிரணவபீஜம் முக்கியமென்பது. "ஓமித்யேதத³க்ஷரமித³ம் ஸர்வம் || ஓமென்னும் இவ்வட்சரம் இவ்வெல்லாமு(ஜகத்து)மாம்." என்று மாண்டூக்கிய உபநிடத்தில் கூறியிருக்கின்றது. ஆலம்பனத்தை விடின் ஆத்மாவின் சொரூபநிலை யுண்டாகுதலால், ஆலம்பனசூனியதெய்வம் முக்கியமென்றார். பீஜமுதலியவற்றுள் பிரணவமுதலியன முக்கியமாதல்போல முத்திரைகளில் கேசரிமுத்திரை முக்கியமாமென்பது பொருள். (ருச)

உட்டியானபந்தம்.

(அ-கை) உட்டியானபந்தத்தைச் சொல்லக்கருதி, முதலில் உட்டியானமென்னுஞ் சொல்லின் பொருளைக் கூறுகின்றார்:—

* பத்³தோ⁴ யேந ஸுஷும்நாயாம் ப்ராணஸ்தூட்³டீ³யதே யத꞉ |
தஸ்மாது³ட்³டீ³யநாமாயம் யோகி³பி⁴꞉ ஸமுதா³ஹ்ருத꞉ ||

(இ-ள்) எந்தக்காரணத்தால் எந்தப் பந்தத்தால் கட்டுப்பட்டபிராணன் சுழுமுனையென்னும் மத்தியநாடியில் பறக்கின்றதோ, அந்தக்காரணத்தால் அது மச்சேந்திரர்முதலிய யோகிகளால் உட்டியானபந்த மெனப்பட்டது.

உட்டீயநம்-பறத்தல். இந்தப்பந்தத்தால் பிராணன் சுழுமுனையில் பறக்கின்றமையால் உட்டீயனமெனப்படுகின்றது.

(அ-கை) இதுவுமது:—

---

* இது யோககுண்டலி யோசிகோபநிஷதங்களின் வாக்கியம்.

* உட்டீநம் குருதே யஸ்மாதவிஶ்ராந்தம் மஹாகக꞉ |
உட்டீயாநம் ததேவ ஸ்யாத் தத்ர பந்தோऽபிதீயதே ||௫௬||

(இ-ள்) பெருமாகாயமாகிய பிராணன், எந்தப் பந்தத்தால் விசிராந்தியில்லாதாகும் வண்ணம் சுழுமுனையில் உட்டீனம் (பறத்தலைச்) செய்கின்றதோ, அந்தப்பந்தமே உட்டியானமென்னும் பெயருடையதாம். அவ்விஷயத்தில் பந்தத்தின் சொரூபம் என்றுஞ்சொல்லப்படுகின்றது.

எப்போதும் தேகாவகாசத்திற் கதியையுடையதா யிருத்தலால் பெருமாகாயமாகிய பிராணனென்றார். (௫௬)

(அ-கை) உட்டியானபந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* உதரே பஶ்சிமம் தாநம் நாபேரூர்த்வம் ச காரயேத் |
உட்டீயாநோ ஹ்யஸௌ பந்தோ ம்ருத்யுமாதங்ககேஸரீ ||

(இ-ள்) வயிற்றில் நாபியின் மேற்பாகத்தையும் கீழ்ப்பாகத்தையும் முதுகோடு ஒட்டும்படி பின்னிழுக்கவேண்டும். (நாபியின்மேல் கீழ்ப்பாகங்களை யிழுத்தலென்னும்) இந்த உட்டியான பந்தம் மிருத்யுவென்னும் யானைக்குக்கேசரியா (சிங்கமா)ம் (அதைக்கெடுப்பதாயிருக்கின்றது).

இங்கே கீழ்ப்பாகத்தையுமென்றது சகாரத்தால் (உம்மையால்) கொள்ளப்பட்டது. (௫௭)

(அ-கை) இதுவுமது :—

† உட்டீயாநம் து ஸஹஜம் குருணா கதிதம் ஸதா |
அப்யஸேத் ஸததம் யஸ்து வ்ருத்தோऽபி தருணாயதே ||

(இ-ள்) குருவினால் எப்போதும் சகஜமாய்ச் சொல்லப்பட்ட உட்டியானபந்தத்தை நிரந்தரம் எவன் அப்பியசிக்கிறானோ, அவன் விருத்தனாயினும் தருணனைப்போலாகிறான்.

(அ-கை) உட்டியானபந்தத்தின் சொரூபத்தையும் அதன் கீர்த்தியையும் கூறுகின்றார்:—

---

* இது தியானபிந்து, யோகசூடாமணி, வராகோபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம்.

† இது தியானபிந்து, யோகசூடாமணியுபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம்.

* 𑌨𑌾𑌭𑍇𑌰𑍂𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌮𑌧𑌶𑍍𑌚𑌾𑌪𑌿 𑌤𑌾𑌨𑌂 𑌕𑍁𑌰𑍍𑌯𑌾𑌤𑍍𑌪𑍍𑌰𑌯𑌤𑍍𑌨𑌤𑌃 ।
𑌷𑌣𑍍𑌮𑌾𑌸𑌮𑌭𑍍𑌯𑌸𑍇𑌨𑍍𑌮𑍃𑌤𑍍𑌯𑍁𑌂 𑌜𑌯𑌤𑍍𑌯𑍇𑌵 𑌨 𑌸𑌂𑌶𑌯𑌃 ॥௫௯॥

(இ-ள்) நாபியின் மேற்கீழ்ப்பாகங்களை மிகமுயற்சியால் பின் இழுக்கவேண்டும். ஆறுமாசம் அப்பியசித்தால் மிருத்தியுவை ஜயிப்பன். இதிற்சந்தேகமில்லை. (௫௯)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌸𑌰𑍍𑌵𑍇𑌷𑌾𑌮𑍇𑌵 𑌬𑌨𑍍𑌧𑌾𑌨𑌾𑌂 𑌉𑌤𑍍𑌤𑌮𑍋 𑌹𑍍𑌯𑍁𑌡𑍍𑌡𑌿𑌯𑌾𑌨𑌕𑌃 ।
𑌉𑌡𑍍𑌡𑌿𑌯𑌾𑌣𑍇 𑌦𑍃𑌢𑍇 𑌬𑌨𑍍𑌧𑍇 𑌮𑍁𑌕𑍍𑌤𑌿𑌃 𑌸𑍍𑌵𑌾𑌭𑌾𑌵𑌿𑌕𑍀 𑌭𑌵𑍇𑌤𑍍 ॥ ௬௦ ॥

(இ-ள்) பந்தங்களெல்லாவற்றிலும் உட்டியானபந்தமே உத்தமம். ஏனெனின் உட்டியானம் திடமாய்ச் செய்யப்படின் முக்தி இயல்பாகவேயுண்டாம்.

உட்டியான பந்தம் செய்யின் பறவைகதியாகச் சுழுமுனையில் பிராணன் செல்லுதலால் "𑌸𑌮𑌾𑌧𑍌 𑌮𑍋𑌕𑍍𑌷𑌮𑌾𑌪𑍍𑌨𑍋𑌤𑌿 ॥ சமாதியில் மோக்ஷத்தை யடைகிறான்" என்னும் வாக்கியத்தால் சகஜமாகவே முக்தியுண்டாமென்பது தாற்பரியம். (௬௦)

மூலபந்தம்.

(அ-கை) மூலபந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

† 𑌪𑌾𑌰𑍍𑌷𑍍𑌣𑌿𑌭𑌾𑌗𑍇𑌨 𑌸𑌂𑌪𑍀𑌡𑍍𑌯 𑌯𑍋𑌨𑌿𑌮𑌾𑌕𑍁𑌞𑍍𑌚𑌯𑍇𑌦𑍍𑌗𑍁𑌦𑌮𑍍 ।
𑌅𑌪𑌾𑌨𑌮𑍂𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌮𑌾𑌕𑍃𑌷𑍍𑌯 𑌮𑍂𑌲𑌬𑌨𑍍𑌧𑍋𑌽𑌭𑌿𑌧𑍀𑌯𑌤𑍇 ॥ ௬௧ ॥

(இ-ள்) குதியால் யோனியைச் செவ்வையாகப் பீடித்துக் குதத்தைச் சுருக்கவேண்டும். கீழ்ச்செல்லும் வாயுவாகிய அபானனை மேலிழுத்தலால் மூலபந்தம் சொல்லப்படுகின்றது.

குதியால் யோனிஸ்தானத்தைப் பீடித்தல் பூர்வகமாய்க் குதத்தையிழுத்தல், மூலபந்தமெனப்படுகின்றது என்பது பொருள். (௬௧)

---

* இவை யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

† இது தியானபிந்து, யோகசூடாமணியுபநிடதங்களின் வாக்கியம்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

* 𑌅𑌧𑍋𑌗𑌤𑌿𑌮𑌪𑌾𑌨𑌂 𑌵𑍈 𑌊𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌗𑌂 𑌕𑍁𑌰𑍁𑌤𑍇 𑌬𑌲𑌾𑌤𑍍 ।
𑌆𑌕𑍁𑌞𑍍𑌚𑌨𑍇𑌨 𑌤𑌂 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌹𑍁𑌰𑍍𑌮𑍂𑌲𑌬𑌨𑍍𑌧𑌂 𑌹𑌿 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌃 ॥

(இ-ள்) அதோகதியை(கீழ்ச்செல்லுதலை)யுடைய அபானனைப்பலமாய் இழுத்தலால் (மூலாதாரத்தைச் சுருக்குதலால்) மேற் (சுழுமுனையில்) செல்லுவதாகச் செய்கிறான். அதை யோகிகள் மூலஸ்தானத்தின் பந்தனம் மூலபந்தமென்னும் பதப்பொருளாகக் கூறுகின்றனர்.

இதனால் (இச்சுலோகத்தால்) மூலபந்தசப்தார்த்தமும் முன் சுலோகத்தால் அதன் பந்தனப்பிரகாரமும் சொல்லப்பட்டமையால் புனருக்திதோஷம் (கூறியது கூறலென்னும் குற்றம்) இல்லை.

(அ-கை) இனி யோகபீஜத்திற் சொல்லியபடி மூலபந்தனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

† 𑌗𑍁𑌦𑌂 𑌪𑌾𑌰𑍍𑌷𑍍𑌣𑍍𑌯𑌾 𑌤𑍁 𑌸𑌂𑌪𑍀𑌡𑍍𑌯 𑌵𑌾𑌯𑍁𑌮𑌾𑌕𑍁𑌞𑍍𑌚𑌯𑍇𑌦𑍍𑌬𑌲𑌾𑌤𑍍 ।
𑌵𑌾𑌰𑌂 𑌵𑌾𑌰𑌂 𑌯𑌥𑌾 𑌚𑍋𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌂 𑌸𑌮𑌾𑌯𑌾𑌤𑌿 𑌸𑌮𑍀𑌰𑌣𑌃 ॥ ௬௩ ॥

(இ-ள்) இரண்டு குதிகளால் (பாட்டின் கீழ்ப்பாகத்தால்) குதத்தைச் செவ்வையாய்ப் பீடித்து, வாயுசுழுமுனையின் மேற்பாகத்திற் செல்லும்படி வாயுவை(குதத்தை)ப்பலமாக இழுக்க வேண்டும். இது மூலபந்தமாம்.

இது மூலபந்தமாம் என்பது அத்தியாகாரம். (௬௩)

(அ-கை) இனி மூலபந்தத்தின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

† 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑌾𑌪𑌾𑌨𑍌 𑌨𑌾𑌦𑌬𑌿𑌨𑍍𑌦𑍂 𑌮𑍂𑌲𑌬𑌨𑍍𑌧𑍇𑌨 𑌚𑍈𑌕𑌤𑌾𑌮𑍍 ।
𑌗𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌯𑍋𑌗𑌸𑍍𑌯 𑌸𑌂𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌿𑌂 𑌯𑌚𑍍𑌛𑌤𑍋 𑌨𑌾𑌤𑍍𑌰 𑌸𑌂𑌶𑌯𑌃 ॥ ௬௪ ॥

(இ-ள்) மேலும் கீழும் செல்லுவனவாகிய பிராணாபானவாயுக்களும், நாத (அநாகதத்துவனி) விந்துக்(அநுஸ்வாரங்)களும் ஐக்கியத்தை யடைந்து, யோகத்தின் நல்ல சித்தியை அப்பியாசிகளுக்குத் தருகின்றது. இதிற் சமுசயமில்லை.

---

* இது யோகதண்டலியுபநிஷத்தின் வாக்கியம்.

† இவை யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியம்.

இதன் தாற்பரியம்:—மூலபந்தம் செய்தலால் அபானன் பிராணனோடு ஒன்றாய்ச் சுழுமுனையிற் பிரவேசிக்கின்றது. அதனால் நாதம் வெளிப்படுகின்றது. அதனால் நாதத்தோடு பிராணாபான விரண்டும் இருதயத்தின்மேற்சென்று, நாதத்திற்கு விந்துவோடு ஐக்கியங்கொண்டு பிரஹ்மரந்திரத்திற் செல்லுகின்றன. அதனால் யோகசித்தி யுண்டாகின்றது. (சுச)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* அபாநப்ராணயோரைக்யம் க்ஷயோ மூத்ரபுரீஷயோ: |
யுவா பவதி வ்ருத்தோ஽பி ஸததம் மூலபந்தநாத் || சுரு ||

(இ-ள்) எப்போதும் மூலபந்தனத்தைச் செய்தலால் அபானபிராண னிரண்டின் ஐக்கியமும், (கட்டுப்பட்டிருக்கும்) மூத்திர புரீஷ(மல)ங்களின் க்ஷய(வீழ்ச்சி)முமுண்டாகின்றன. விருத்தனும் தருணனாகின்றான். (சுரு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* அபாநே ஊர்த்வகே ஜாதே ப்ரயாதே வஹ்நிமண்டலம் |
ததா஽நலஶிகா தீர்கா ஜாயதே வாயுநா஽஽ஹதா || சுசு ||

(இ-ள்) மூலபந்தத்தால் கீழ்ச்செல்லும் அபானவாயு மேற்செல்லுவதாய் அக்கினிமண்டலத்தை யடையும்போது ஜடராக்கினியின்சிகை, வாயுவோடுசேருதலால் நீளுகின்றது.

அக்கினிமண்டலம் நாபியின் கீழ்ப்பாகத்தில் திரிகோணமாயிருக்கின்றது. அது யாஞ்ஞவல்கியரால்

"தேஹமத்யே ஶிகிஸ்தாநம் தப்தஜாம்பூநதப்ரபம் |
த்ரிகோணம் த்விபதாமேஷாம் சதுரஸ்ரம் சதுஷ்பதாம் |
வ்ருத்தம் விஹங்கமாநாம் ஷடஸ்ரம் ஸ்வேதஜீவிநாம் |
தந்மத்யே து ஶிகா தந்வீ ஸதா திஷ்டதி பாவகே ||

* இது தியானபிந்து, யோகசூடாமணியுபநிஷதங்களின் வாக்கியம்
* இது யோககுண்டலியுபநிஷத் வாக்கியம்.

* தேகமத்தியில் அக்கினிமண்டலம் காய்ச்சிய ஜாம்பூநதப் பொன்னிறமுள்ளதாய் மனிதர்களுக்கு முக்கோணமாயும், நாற்காற்பிராணிகளுக்குச் சதுரமாயும், பட்சிகளுக்கு மண்டல(வட்ட)மாயுமிருக்கின்றது. அதன் மத்தியில் எப்போதும் அக்கினி சிகைபரவிநிற்கின்றது. இதை யான் உனக்கு உண்மையாகச் சொல்லுகிறேன்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௬௬)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* ததோ யாதோ வஹ்ந்யபாநௌ ப்ராணமுஷ்ணஸ்வரூபகம் |
தேநாத்யந்தப்ரதீப்தஸ்து ஜ்வலநோ தேஹஜஸ்ததா || ௬௭ ||

(இ-ள்) அதன்பின் அக்கினியும் அபானனும் அக்கினி சிகையின் விருத்தியாலாவது அல்லது உஷ்ணசொருபமுடைமையினாலாவது பிராணனை அடைகின்றன. அதனால் (பிராணச்சேர்க்கையால்) தேகத்திலுண்டாகும் அக்கினி அத்தியந்தம் தீபனமுடையதாகின்றது. (அபானன் மேற்சென்றால் அக்கினி, பிராணசங்கமத்தால் மிகவும் தீபனமுடையதாகுமென்பது பொருள். (௬௭)

(அ-கை) இதுவுமது:—

† தேந குண்டலிநீ ஸுப்தா ஸந்தப்தா ஸம்ப்ரபுத்யதே |
தண்டாஹதா புஜங்கீவ நிச்வஸ்ய ருஜுதாம் வ்ரஜேத் || ௬௮ ||

(இ-ள்) அதனால் (அக்கினியின் அத்தியந்த தீபனத்தால்) செவ்வையாய்த் தபிக்கப்படுங்கால் தூங்குகின்ற குண்டலினி சக்தி நன்றாய் விழிப்புடையதாகின்றது. தண்டத்தா லடிக்கப்பட்ட சர்ப்பத்தைப்போல நிசுவாசத்தைச்செய்து சரளத்தன்மை (நிமிர்ச்சி)யை யடைகின்றது. (௬௮)

(அ-கை) இதுவுமது:—

பிலம் ப்ரவிஷ்டேவ ததோ ப்ரஹ்மநாட்யந்தரம் வ்ரஜேத் |
தஸ்மாந்நித்யம் மூலபந்த: கர்தவ்யோ யோகிபி: ஸதா ||

---

* இது சாண்டில்யோபநிஷத்திற் கூறப்பட்டுளது.

† இவை யோககுண்டலியுபநிஷத்தின் வாக்கியம்.

(இ-ள்) அதன்பின் (சரளத்தன்மையை யடைந்தபின்)பிலத்திற் பிரவேசித்தபாம்பைப்போல சுழுமுனையினுள் பிரவேசிக்கின்றது. அக்காரணத்தால் யோகாப்பியாசிகளால் மூலபந்தம் பிரதிதினமும் எக்காலத்திலும் செய்யத்தக்கதாம். (௬௯)

ஜாலந்தரபந்தம்.

(அ-கை) * ஜாலந்தரபந்தத்தைக் கூறுகின்றார்:—

‡ கண்டமாகுஞ்ச்ய ஹ்ருதயே ஸ்தாபயேச்சிபுகம் த்ருடம் |
பந்தோ ஜாலந்தராக்யோऽயம் ஜராம்ருத்யுவிநாசக: ||

(இ-ள்) கழுத்திலுள்ள துவாரத்தைச் சுருக்கி, இருதயத்தில் (மார்பின்சமீபத்தில் நாலங்குலமிடையிருக்கும்படி) மோவாய்க்கட்டையைத்திடமாக ஸ்தாபிக்கவேண்டும். ஜராமரணங்களைப் போக்குவதாகிய இப்பந்தம் ஜாலந்தரமென்னும் பெயருள்ளதாம்.

கழுத்தைச் சுருக்குதலோடு நான்கு அங்குலம் இடையிருக்கும்படி மார்பின் சமீபத்தில் கீழேகுனியும் முயற்சி பூர்வகமாக மோவாய்க்கட்டையை ஸ்தாபித்தல், ஜாலந்தரபந்தமாம்.

(அ-கை) ஜாலந்தரமென்னும் பதத்தின்பொருளைக் கூறுகின்றார்:—

‡ பத்நாதி ஹி ஸிராஜாலமதோகாமி நபோஜலம் |
ததோ ஜாலந்தரோ பந்த: கண்டது:கௌகநாசந: ||௭௧||

(இ-ள்) எதனால் நாடிகளின் ஜால(சமுதாய)ங்களையும் கீழ்ச்செல்லுதலாகிய ஆகாய ஜல(கபாலகுகரத்தின் அமிர்த)த்தையும் பந்திக்கின்றதோ, அதனால் ஜாலந்தரபந்தமென்னும் பெயருடையதாம். இது கழுத்திலுள்ள துக்கசமூகங்களை நாசஞ்செய்கின்றது. (௭௧)

(அ-கை) ஜாலந்தரபந்தத்தின் குணங்களைக் கூறுகின்றார்:—

---

* இது ஜாலந்தரபந்தம் யோககுண்டலியுபநிஷத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

‡ இவை தியானபிந்து, யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

𑌜𑌾𑌲𑌂𑌧𑌰𑍇 𑌕𑍃𑌤𑍇 𑌬𑌂𑌧𑍇 𑌕𑌣𑍍𑌠𑌸𑌂𑌕𑍋𑌚𑌲𑌕𑍍𑌷𑌣𑍇 |
𑌨 𑌪𑍀𑌯𑍂𑌷𑌂 𑌪𑌤𑌤𑍍𑌯𑌗𑍍𑌨𑍌 𑌨 𑌵𑌾𑌯𑍁𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌕𑍁𑌪𑍍𑌯𑌤𑌿 ||௭௨||

(இ-ள்) கண்டத்தைச் சுருக்குதலாகிய ஜாலந்தரமென்னும் பந்தத்தைச்செய்தால் அமிர்தம் ஜடராக்கினியில்விழாது. பிராணனும் கோபியாது (வேறுநாடியில் வாயு செல்லுதலாகிய பிரகோபத்தைச்செய்யாது). (௭௨)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌕𑌣𑍍𑌠𑌸𑌂𑌕𑍋𑌚𑌨𑍇𑌨𑍈𑌵 𑌦𑍍𑌵𑍇 𑌨𑌾𑌡𑍍𑌯𑍌 𑌸𑍍𑌤𑌂𑌭𑌯𑍇𑌦𑍍𑌦𑍃𑌢𑌂 |
𑌮𑌧𑍍𑌯𑌚𑌕𑍍𑌰𑌮𑌿𑌦𑌂 𑌜𑍍𑌞𑍇𑌯𑌂 𑌷𑍋𑌡𑌶𑌾𑌧𑌾𑌰𑌬𑌂𑌧𑌨𑌂 || ௭௩ ||

(இ-ள்) திடமாகக் கண்டத்தைச் சுருக்குதல் மாத்திரத்தால் இடை பிங்கலைகளென்னு மிரண்டு நாடிகளையும் ஸ்தம்பிக்கவேண்டும். அங்குஷ்டாதாரமுதல் பிரஹ்மரந்திரம் வரையிலுள்ள பதினாறு ஆதாரங்களின் பந்தத்தைச்செய்யும் இந்த (கண்டஸ்தானத்திலுள்ள) விசுத்தியென்னும் மத்திமசக்கரம் அறியத்தக்கதாம்.

𑌅𑌂𑌗𑍁𑌷𑍍𑌠𑌗𑍁𑌲𑍍𑌫𑌜𑌾𑌨𑍂𑌰𑍁𑌸𑍀𑌵𑌨𑍀𑌲𑌿𑌂𑌗𑌨𑌾𑌭𑌯𑌃 |
𑌹𑍃𑌦𑍍𑌗𑍍𑌰𑍀𑌵𑌾 𑌕𑌣𑍍𑌠𑌦𑍇𑌶𑌶𑍍𑌚 𑌲𑌂𑌬𑌿𑌕𑌾 𑌨𑌾𑌸𑌿𑌕𑌾 𑌤𑌥𑌾 |
𑌭𑍍𑌰𑍂𑌮𑌧𑍍𑌯𑌂 𑌚 𑌲𑌲𑌾𑌟𑌂 𑌚 𑌮𑍂𑌰𑍍𑌧𑌾 𑌚 𑌬𑍍𑌰𑌹𑍍𑌮𑌰𑌂𑌧𑍍𑌰𑌕𑌂 |
𑌏𑌤𑍇 𑌹𑌿 𑌷𑍋𑌡𑌶𑌾𑌧𑌾𑌰𑌾𑌃 𑌕𑌥𑌿𑌤𑌾 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌪𑍁𑌂𑌗𑌵𑍈𑌃 ||

அங்குஷ்டம், குற்பம் (பரடு), முழந்தாள், தொடை, பீஜத்தின் கீழ்நரம்பு, இலிங்கம், நாபி, இருதயம், பிடறு, கழுத்து, நாக்கு, மூக்கு, புருவநடு, நெற்றி, சிரசு, பிரஹ்மரந்திரம் என்னுமிவை யோகிபுங்கவர்களால் ஷோடசாதார மெனப்படுகின்றன" என்னும் இவ்வாதாரங்களில் தாரணைசெய்தலின் பல விசேஷம் கோரக்கசித்தாந்தத்தில் அறியத்தக்கதாம். (௭௩)

(அ-கை) முற்கூறிய பந்தத்திரயங்களின் உபயோகத்தைக் கூறுகின்றார்:—

𑌮𑍂𑌲𑌸𑍍𑌥𑌾𑌨𑌂 𑌸𑌮𑌾𑌕𑍁𑌂𑌚𑍍𑌯 𑌉𑌡𑍍𑌡𑌿𑌯𑌾𑌨𑌂 𑌤𑍁 𑌕𑌾𑌰𑌯𑍇𑌤𑍍 |
𑌇𑌡𑌾𑌂 𑌚 𑌪𑌿𑌂𑌗𑌲𑌾𑌂 𑌬𑌦𑍍𑌧𑍍𑌵𑌾 𑌵𑌾𑌹𑌯𑍇𑌤𑍍𑌪𑌶𑍍𑌚𑌿𑌮𑍇 𑌪𑌥𑌿 || ௭௪ ||

(இ-ள்) மூல(ஆதார)ஸ்தானத்தைச் செவ்வையாய்ச் சுருக்கி நாபியைப் பின்னிழுத்தலாகிய உட்டியான பந்தத்தைச் செய்ய வேண்டும். கங்கையமுனையென்னும் இடைபிங்கலைகளைப் பந்தித்து சுழுமுனைமார்க்கத்தில் பிராணனைச் செலுத்தவேண்டும்.

இங்கே இடைபிங்கலைகளைப் பந்தித்து என்பதனால் ஜாலந்தரபந்தத்தால் என்று பொருளாகின்றது; "கண்டத்தைச் சுருக்குதலினாலேயே இரண்டு நாடிகளும் ஸ்தம்பிக்கின்றன." என்று (எஉ-வது சுலோகத்தில்) கூறப்பட்டிருக்கலால். (எ௪)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌅𑌨𑍇𑌨 𑌵𑌿𑌧𑌿𑌨𑌾 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑍋 [illegible] |
𑌤𑌤𑍋 𑌨 𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 𑌮𑍃𑌤𑍍𑌯𑍁𑌃 𑌜𑌰𑌾𑌰𑍋𑌗𑌾𑌦𑌿𑌕𑌂 𑌤𑌥𑌾 ||

(இ-ள்) இவ்விதத்தினாலேயே பிராணன் இலயத்தை (ஸ்திரத்தன்மையை) அடைகின்றது. அதனால் (பிராணனது இலயத்தால்) மிருத்யு ஜரை ரோகமுதலியவைகள் உண்டாகிறதில்லை.

கதியின்மை பூர்வகமாக பிரஹ்மரந்திரத்தில் நிலைத்தல், பிராணனது இலயமாம். முதலியவென்னுஞ்சொல்லால் நரை, திரை, தந்திரை, ஆலசியமுதலியவைகளும் கொள்ளப்படுகின்றன. (எ௫)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌬𑌨𑍍𑌧𑌤𑍍𑌰𑌯𑌮𑌿𑌦𑌂 𑌶𑍍𑌰𑍇𑌷𑍍𑌠𑌂 𑌮𑌹𑌾𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑍈𑌶𑍍𑌚 𑌸𑍇𑌵𑌿𑌤𑌮𑍍 |
𑌸𑌰𑍍𑌵𑍇𑌷𑌾𑌂 𑌹𑌠𑌤𑌨𑍍𑌤𑍍𑌰𑌾𑌣𑌾𑌂 𑌸𑌾𑌧𑌨𑌂 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑍋 𑌵𑌿𑌦𑍁𑌃 ||

(இ-ள்) இந்த மூன்று பந்தங்களும் சிரேஷ்ட (ஷோடசாதாரங்களில் மிகச்சிலாக்கிய) மானவைகளும், மச்சேந்திரர்முதலிய சித்தர்களாலும் சேவிக்கப்பட்டனவும், சகலஹடதந்திர (உபாய)ங்களுக்கும் சாதனமு (சித்தியையுண்டாக்குவனவு) மாமென்று கோரக்கர்முதலியயோகிகள் அறிகின்றார்கள்.

(அ-கை) விபரீதகரணியைச் சொல்லக்கருதி, அதன் உபோற்காதத்தன்மையால் முதலில் பிண்டம் (தேகம்) ஜரையுடைதாதலைக் கூறுகின்றார் :—

யத்கிஞ்சித் ஸ்ரவதே சந்த்ராத் அம்ருதம் திவ்யரூபிண: |

தத்ஸர்வம் க்ரஸதே ஸூர்ய: தேந பிண்டோ ஜராயுத: ||

(இ-ள்) திவ்விய (உத்கிருஷ்ட) வடிவமாகிய யாதொரு அமிர்தம் (அண்ணத்தின் மூலத்திலுள்ள) சந்திரனினின்றும் ஒழுகின்றதோ, அது முழுவதையும் நாபியிலிருக்கும் அனல்வடிவமாகிய சூரியன் விழுங்குகின்றது. அதனால் (சூரியன் அமிர்தத்தை விழுங்குதலால்) தேகம் ஜரையுடையதாகின்றது.

அமுதத்தைச் சூரியன் விழுங்குகிறதென்பது கோரக்கநாதரால்,

“ நாபிதேசே ஸ்திதோ நித்யம் பாஸ்கரோ தஹநாத்மக: |
அம்ருதாத்மா ஸ்திதோ நித்யம் தாலுமூலே ச சந்த்ரமா: ||

தகனவடிவமாகிய சூரியன் நித்தியம் நாபிஸ்தானத்திலிருக்கின்றது. அமிர்தவடிவமாகிய சந்திரன் நித்தியம் மேல்வாயின் மூலத்திலிருக்கின்றது.

வர்ஷத்யதோமுக: சந்த்ரோ க்ரஸத்யூர்த்வமுகோ ரவி: ||

கரணம் தச்ச கர்த்தவ்யம் யேந பீயூஷமாப்யதே ||

கீழ்முகமாகிய சந்திரன் அமிர்தத்தை வருஷிக்கின்றது. மேல்முகமாகிய சூரியன் அதை விழுங்குகின்றது.

ஆதலால் எதனால் (எந்தக் கரணத்தினால்) அமிர்தம் அடையப்படுகின்றதோ, அந்தக்கரணத்தைச் செய்யவேண்டும்.” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (எஎ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

தத்ராஸ்தி கரணம் திவ்யம் ஸூர்யஸ்ய முகவஞ்சநம் |

குரூபதேசதோ ஜ்ஞேயம் ந து சாஸ்த்ரார்த்தகோடிபி: ||

(இ-ள்) அவ்விஷயத்தில் நாபிஸ்தானத்திலுள்ள அனலமாகிய சூரியனது முகத்தை வஞ்சிக்கும் உத்தம (திவ்விய) மாகிய இனிச் சொல்லப்படும் முத்திரையென்னும் கரணம் ஒன்றுண்டு. அது குருபதேசத்தால் அறியக்கூடியதாம். கோடிசாஸ்திரங்களாலு மறியக்கூடியதன்று. (எஅ)

விபரீதகரணி.

(அ-கை) * விபரீதகரணியைக் கூறுகின்றார்:—

ஊர்த்வம் நாபெரதஸ்தாலோ ரூர்த்வம் பாநு ரதஃ ஸஶீ ।
கரணீ விபரீதாக்யா குருவாக்யேந லப்யதே ॥ எக ॥

(இ-ள்) மேலே நாபியும் கீழே அண்ணமு (மேல்வாயு) மாக அதாவது மேலே அனல்வடிவாகிய சூரியனும் கீழே அமிர்தவடிவமாகிய சந்திரனுமாக இருக்கும் (விபரீதமாக அதாவது மேலுங் கீழுமாக விருக்கும் சந்திரசூரியர்களைக் கீழுமேலுமாகச் செய்தலென்னும் பதப்பொருளுள்ள) விபரீதகரணியென்னும் கரணம் குருவாக்கியத்தால் அடையப்படுகின்றது.

(அ-கை) இதுவுமது:—

† நித்யமப்யாஸயுக்தஸ்ய ஜாடராக்நிவிவர்த்தநீ ।
ஆஹாரோ பஹுலஸ்தஸ்ய ஸம்பாத்யஃ ஸாதகஸ்ய ச ॥
அல்பாஹாரோ யதி பவேத் அக்நிர் தஹதி தத்க்ஷணாத் ॥ அ0 ॥

(இ-ள்) பிரதிதினமும் ஜடராக்கினியை விருத்திசெய்யும் விபரீதகரணியை அப்பியாசிக்கும் சாதகனுக்கு ஆகாரம், அதிகமாய் (வேண்டிய அளவு) சம்பாதிக்கத்தக்கதாம். ஆகாரம் அற்பமாகுமாயின் அக்கினி க்ஷணமாத்திரத்தில் (விரைவில்) தேகத்தைத் தகிக்கும். (அ0)

(அ-கை) மேலும் கீழுமாயுள்ள சந்திரசூரியர்களைக், கீழு மேலுமாகச் செய்யுங் கிரியையைக் கூறுகின்றார்:—

---

* இது சிவசங்கிதையிலும் கூறப்பட்டுளது.

† இது யோகதத்துவோபநிஷத் வாக்கியம்.

* அத:ஶிராஶ்சோர்த்வபாத: க்ஷணம் ஸ்யாத் ப்ரதமே தினே |
க்ஷணாச்ச கிஞ்சிதபிகம் அப்யஸேச்ச தினே தினே || ௮௧ ||

(இ-ள்) கீழ்ப்பாகத்தில் (பூமியில்) சிரசை வைத்து (இரண்டு கைகளாலும் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு, தோள்முதல் முழங்கைவரையிலுமாகிய புஜங்களாலும் பிடரி சிரசின்பின்புறமென்பவற்றாலும் பூமியைப்பற்றி) மேலே காலை நீட்டி முதல் நாளில் க்ஷணநேரம் இருக்கவேண்டும்.

நாளுக்குநாள் க்ஷணத்திலும் கொஞ்சமதிகமாக (இரண்டு க்ஷணம் மூன்றுக்ஷண மதிகமாக) அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். (௮௧)

(அ-கை) விபரீதகரணியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

* வலிதம் பலிதம் சைவ ஷண்மாஸோர்த்வம் ந த்ருஶ்யதே |
யாமமாத்ரம் து யோ நித்யம் அப்யஸேத் ஸ து காலஜித் || ௮௨ ||

(இ-ள்) சாதகனது தேகத்தில் ஆறுமாசத்திற்குமேல் திரை நரைகள் தோற்றா. எந்தச்சாதகன் யாமநேரம் தினமும் அப்பியாசிக்கிறானோ, அவன் காலனை ஜயிக்கவனாகின்றான்.

இதனால் யோகம் பிராரத்தகர்மத்தைப் பிரதிபந்திப்பதென்பது சூசிப்பிக்கப்பட்டது. அது விஷ்ணுதர்மத்தில்,

“ஸ்வதேஹாரம்பகஸ்யாபி கர்மண: ஸங்க்ஷயாவஹ: |
யோ யோகஸ்தஸ்ய வக்ஷ்யாமி ஶ்ருணு தஸ்யாபி லக்ஷணம் ||

பிருதிவிபாலனே! தனது தேகத்திற்குக் காரணமாகிய கர்மத்தையும் கெடுக்கும் யோகம் எதுவோ, அதன் இலக்ஷணத்தையும் கேட்பாயாக” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. வித்தியாரண்ணியசுவாமிகளால் ஜீவன்முக்திப்பிரகரணத்திலும்,

“யதா ப்ராரப்தகர்ம தத்வஜ்ஞானாத் பலவத் ததா தத்வா

எப்படிப் பிராரப்தகர்மம் தத்துவஞானத்திலும் பிரபலமோ, அப்படியே அந்தக்கர்மத்தைவிட யோகாப்பியாசம் பிரபலமாம். ஆகையால் உத்தாலகர் வீதகவ்வியர்முதலிய யோகிகளுக்கு சுவேச்சையாக(தமது இஷ்டப்படி) தேகத்தைவிடுதல் பொருந்தும்', என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது பாகவதத்திலும், ''𑌦𑍇𑌹𑌂 𑌜𑌹𑍍𑌯𑌾𑌤𑍍𑌸𑌮𑌾𑌧𑌿𑌨𑌾 ॥ சமாதியினால் தேகத்தைவிடுகின்றான்'' என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (௮௨)

வஜ்ரோலி.

(அ-கை) வஜ்ரோலியிற் பிரவிருத்தியை யுண்டாக்குவதற்கு முதலில் அதன் பலத்தைக் கூறுகின்றார் :—

*𑌸𑍍𑌵𑍇𑌚𑍍𑌛𑌯𑌾 𑌵𑌰𑍍𑌤𑌮𑌾𑌨𑍋𑌽𑌪𑌿 𑌯𑍋𑌗𑍋𑌕𑍍𑌤𑍈𑌰𑍍𑌨𑌿𑌯𑌮𑍈𑌰𑍍𑌵𑌿𑌨𑌾 ।
𑌵𑌜𑍍𑌰𑍋𑌲𑍀𑌂 𑌯𑍋 𑌵𑌿𑌜𑌾𑌨𑌾𑌤𑌿 𑌸 𑌯𑍋𑌗𑍀 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑌿𑌭𑌾𑌜𑌨𑌮𑍍 ॥ ௮௩ ॥

(இ-ள்) எவன் (எந்த அப்பியாசி) வஜ்ரோலி முத்திரையை விசேஷமாகச் சுவாநுபவத்தால் அறிகிறானோ, அந்த யோகி யோகசாஸ்திரத்திற் சொல்லப்பட்ட பிரஹ்மசரியமுதலிய நியமங்களின்றி சுவேச்சையாயிருந்தாலும், அணிமாதிகளுக்குப் பாத்திரனாகின்றான். (௮௩)

(அ-கை) அதன் சாதனத்திலுபயோகமுள்ள இரண்டு வஸ்துக்களையும் கூறுகின்றார் :—

𑌤𑌤𑍍𑌰 𑌵𑌸𑍍𑌤𑍁𑌦𑍍𑌵𑌯𑌂 𑌵𑌕𑍍𑌷𑍍𑌯𑍇 𑌦𑍁𑌰𑍍𑌲𑌭𑌂 𑌯𑌸𑍍𑌯 𑌕𑌸𑍍𑌯𑌚𑌿𑌤𑍍 ।
𑌕𑍍𑌷𑍀𑌰𑌂 𑌚𑍈𑌕𑌂 𑌦𑍍𑌵𑌿𑌤𑍀𑌯𑌂 𑌤𑍁 𑌨𑌾𑌰𑍀 𑌚 𑌵𑌶𑌵𑌰𑍍𑌤𑌿𑌨𑍀 ॥ ௮௪ ॥

(இ-ள்) அதில் (வஜ்ரோலியப்பியாசத்தில்) உபயோகமுள்ள இரண்டு வஸ்துக்களையும் சொல்லுகிறேன். அது (தனமில்லாத) எவனுக்கும் துர்லபமாம் (துக்கத்தினாலடையக் கூடியதாம். அல்லது துக்கத்தினாலுமடைதற்கரியதாம்). அவ்விரண்டு வஸ்துக்களவை யெனின், ஒன்று (குடிக்கும் பொருட்டு) பால். மற்றொன்று, சுவாதீனமுள்ள ஸ்திரீ.

---

* இது யோகதத்துவோபநிஷத்திலும் சிவசங்கிதையிலும் கூறப்பட்டுளது.

புணர்ச்சிக்குப் பின் இந்திரியம் பலமற்றுப்போகின்றபடியால், அதன் பலத்திற்காகப் பால் குடித்தல், யுக்தம். சிலரோ பால் குடித்தல் அப்பியாசகாலத்தில் ஆகருஷணைஞ் செய்தற் பொருட்டாமென்பர். (௮௨)

புருஷவஜ்ரோலி.

(அ-கை) வஜ்ரோலிமுத்திரையின் தன்மையைக் கூறுகின்றார் :—

மேஹநேந ஶநை꞉ ஸம்யகூர்த்⁴வாகுஞ்சநமப்⁴யஸேத் ||
புருஷோ(அ)ப்யத²வா நாரீ வஜ்ரோலீஸித்³தி⁴மாப்நுயாத் ||

(இ-ள்) விந்து வெளிப்படுவதற்குச் சாதனமாகிய புணர்ச்சிக்குப்பின், புருஷனாவது ஸ்திரியாவதுமெல்ல நன்றாய் யத்தின பூர்வகமாக உபஸ்தத்தானத்தையிழுத்தலை(விந்துவைமேலிழுத்தலை)ச்செய்யவேண்டும். அதனால் வஜ்ரோலிமுத்திரையின் சித்தியை யடைவர். (௮௫)

(அ-கை) இனி வஜ்ரோலியின் முதல் அங்கமாகியபிரக்கிரியையைக் கூறுகின்றார் :—

யத்நத꞉ ஶஸ்தநாலேந பூ²த்காரம் வஜ்ரகந்த³ரே |
ஶநை꞉ ஶநை꞉ ப்ரகுர்வீத வாயுஸஞ்சாரகாரணாத் ||

(இ-ள்) *யமுதலியவற்றாற் செய்யப்பட்ட சிறந்த குழலால் இலிங்கத்துவாரத்தில் வாயு சஞ்சரிக்கும்பொருட்டு, மெல்ல மெல்ல அடிக்கடி நெருப்பூதுங்குழலிற் போல் பூத்காரம் செய்ய வேண்டும்.

* வஜ்ரோலியின் சாதனப்பிரக்கிரியை :—யத்தாற் செய்யப்பட்டதும், மிருதுவானதும், இலிங்கத்தில் பிரவேசிக்கத்தக்க

※ இவ்வஜ்ஜிரோலியால் விந்து சித்திப்பதற்குச் சுலபமானவேறு உபாயம் சிவசங்கிதையிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அது வருமாறு :—

தான் சிறு நீர்விடுங்காலத்து அதை வாயுவினால் பலமாக மேலே இழுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவேண்டும் மறுபடியும் குரு உபதேசித்தபடி மேலிழுக்கவேண்டும். இப்படி ஆறுமாதம் பிரதிதினமும் அப்பியசித்

பதினொன்கங்குலமாத்திர மளவுள்ளதுமாகிய சலாகைசெய்து, இலிங்கத்தில் செலுத்துதலை அப்பியசிக்கவேண்டும். அதா முதல் நாள் ஒரு அங்குலமாத்திரமும், இரண்டாம் நாள் டங்குலமாத்திரமும், மூன்றும் நாள் மூன்றங்குலமாத்திரமு இப்படிக் கிரமமாய் விருத்திசெய்யவேண்டும். பன்னிரண் லமாத்திரம் பிரவேசித்தால் இலிங்கம் சுத்தமாம். பதி ங்குலமாத்திரமுள்ளதை இரண்டங்குலம் மேல்முகமாக ந்து, அதன் பன்னிரண்டங்குலமாத்திரத்தை உட்செலுத்த டும். மேல்முகமாக வளைந்த இரண்டங்குலமாத்திரத்தை யே வைக்கவேண்டும். அதன்பின் அதைக் கம்மாளனது ப்பூதுகுழலைப்போற் கொண்டு, இலிங்கஸ்தானத்தில் செலுத் ட்ட பன்னிரண்டங்குல நாளத்தின் (குழலின்) மேல்முகமாக ந்த இரண்டங்குலமத்தியில் வாயு பிரவேசிக்கும்படி பூத் செய்ய(ஊத)வேண்டும். அதனால் நன்றாய் மார்க்க சுத்தி ாகின்றது. அதன்பின் ஜலத்தை இலிங்கத்தாலிழுக்க வேண்டும். ஜலத்தை இழுத்தல் சித்தித்தபின், முன்சுலோகத் கூறியபடி விந்துவை மேலிழுத்து அப்பியசிக்கவேண்டும். துவை யாகருஷித்தல்(இழுத்தல்)சித்தித்தால் வஜ்ரோலிமுத் ர சித்திக்கும். இது பிராணஜயமுள்ளவனுக்கே சித்திக்கும். வனுக்குச் சித்தியாது கேசரிமுத்திரையும் பிராணஜயமு ய இரண்டும் சித்தித்தவனுக்கே இது செவ்வையாய் உண்டா றது. (அசா)

(அ-கை) இப்படி வஜ்ரோலியப்பியாசம் சித்தித்தபின், ன் உத்தரசானத்தைக் கூறுகின்றார் :—

நா ஸ்ரீ ஸமெவ தஷ்ஹூ ஃஹெ ாலெஷெநாய ஃாஊரெுசு ||

மகாசித்தியைத் தாங்கின்ற விந்துசித்தியுண்டாகும். நாறுபெண்களோடு னும் விந்து கசியாதென்பதாம்.

இரண்டு உள்ளங்கைகளின்பேரிலும் சரீரபாரத்தினைவைத்துச் சரீரமு தனையும் மேலுயர்த்திப் பூமியிற்படாது தலைகீழாய் நிற்றலை வஜ்ரோலி திரை யென்று கோரண்டமுநிவர் கூறுவர்.

(இ-ள்) இரதிகாலத்தில் ஸ்திரீயின் யோனியில் விழும் விந்துவை விழுவதற்கு முன்னமே வஜ்ரோலிமுத்திரையி னப்பியாசத்தால் மேலே இழுக்கவேண்டும். (௮௬)

(அ-கை) விழுவதற்குமுன் விந்து இழுக்கப்படாவிடின், விழுந்தபின் அதை யிழுக்கவேண்டுமெனக் கூறுகின்றார் :—

வஹ்நேஸ்தநு நிஜம்பிந்தும் ஊர்த்வமாக்ருஷ்ய ரக்ஷயேத் ॥ ௮௭ ॥

(இ-ள்) ஸ்திரீயின் யோனியில் விழுந்த தனது சுக்கிலத்தையும் மேலே இழுத்து இரக்ஷிக்க(வைக்க) வேண்டும்.

சகாரத்தால்(உம்மையால்)விந்துவோடு ஸ்திரீயின் இரஜசை இழுத்தலும் கொள்ளப்படும். (௮௭)

(அ-கை) வஜ்ரோலியின் குணங்களைக் கூறுகின்றார் :—

ஏவம் ஸம்ரக்ஷயேத் பிந்தும் ம்ருத்யும் ஜயதி யோகவித் ।
மரணம் பிந்துபாதேந ஜீவநம் பிந்துதாரணாத் ॥ ௮௮ ॥

(இ-ள்) இப்படி விந்துவை எவன் இரக்ஷிக்கிறானோ, அப்படிப்பட்ட யோகவித்து (யோகமுணர்ந்தவன்) மிருத்தியுவை ஜயிக்கிறான். விந்துநீக்கத்தால் மரணமும், விந்துதாரணத்தால் ஜீவனமும் உண்டாகின்றமையால், விந்துவை இரட்சிக்கவேண்டும். ()

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஸுகந்தோ யோகிநோ தேஹே ஜாயதே பிந்துதாரணாத் ।
யாவத்பிந்து: ஸ்திரோ தேஹே தாவத்காலபயம் குத: ॥ ௮௯ ॥

(இ-ள்) வஜ்ரோலியப்பியாசிகளாகிய யோகிகளது தேகத்தில் விந்துதாரணத்தால் சுகந்தமுண்டாகின்றது. எவ்வளவு காலம் தேகத்தில் விந்து நிலைத்திருக்கின்றதோ, அவ்வளவுகாலம் வரையில் மிருத்தியுபயமேது. இல்லையென்றபடி. (௮௯)

(அகை) இதுவுமது :—

சித்தாயத்தம் ந்ருணாம் ஶுக்ரம் ஶுக்ராயத்தம் ச ஜீவிதம் ।
தஸ்மாச்சுக்ரம் மநஶ்சைவ ரக்ஷணீயம் ப்ரயத்நத: ॥ ௯௦ ॥

(இ-ள்) புருஷர்களின் சுக்கிலம் (சித்தம் அசைந்தால் அசைகின்றது. சித்தம் நிலைத்தால் நிலைக்கின்றதாகலின்) சித்தத்தின் ஆதீனமாம். (சுக்கிலம் நிலைத்தால் ஜீவனமும், சுக்கிலம் நஷ்டமாதலால் மரணமுமுண்டாகின்றதாகலின்) ஜீவனம் சுக்கிலாதீனமாம். ஆதலால் சுக்கிலத்தையும் மனதையும் பிரயத்தினத்தால் இரக்ஷிக்கவேண்டும். அதாவது அவசியம் இரக்ஷிக்கவேண்டுமென்பதாம். (கூ0)

(அ-கை) இதுவுமது :—

ஐதத³க்ஷ்யஜோமீஜம் நிஜம் ஸிந்தூ³ரஞ்ச ரக்ஷயேத் ||

(இ-ள்) இப்படி (முற்கூறிய அப்பியாசத்தால்) இருதுஸ்நானஞ்செய்த ஸ்திரீயின் இரேதஸையும் தனது சுக்கிலத்தையும் இரட்சிக்க(இழுக்க)வேண்டும். (கூ0௧)

(அ-கை) முற்கூறிய அப்பியாசத்தைக் காட்டுகின்றார் :—

மேட்ரேண கர்ஷயேதூ³ர்த்⁴வம் ஸம்யகப்⁴யாஸயோக³வித் ||

(இ-ள்) யோகசாதனமாயிருக்கின்ற வஜ்ரோலியப்பியாசத்தையறியும் அப்பியாசயோகவித்தானவன், குஹ்யே(உபஸ்தே)ந்திரியத்தால் இரஜஸையும் விந்துவையும் நன்றாய் மேலிழுக்கவேண்டும். (கூக)

சகஜோலி.

(அ-ங்க) சகஜோலி அமரோலியிரண்டையும் சொல்லக்கருதி, * அவை வஜ்ரோலியின் விசேஷ(பேத)மாமென்பதையும், சகஜோலியையுங் கூறுகின்றார் :—

ஸஹஜோலிஶ்சாமரோலீ வஜ்ரோல்யா பே⁴த³ ஏகத꞉ |

ஜலே ஸுபா⁴ஸ்ம நிக்ஷிப்ய த³க்³த⁴கோ³மயஸம்ப⁴வம் || கூஉ ||

(இ-ள்) சகஜோலியும் அமரோலியும் ஒரே பலமுடையனவாயிருத்தலால், அவை வஜ்ரோலியின் பேதமாம். கோமயத்தை எரித்தலாலுண்டாகும் நல்ல விபூதியை ஜலத்திற் போட்டு (ஜலத்தாற் குழைத்து). (கூஉ)

* இது சிவசம்கிதையிலும் கூறப்பட்டுளது.

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌵𑌜𑍍𑌰𑍋𑌲𑍀𑌮𑍈𑌥𑍁𑌨𑌾𑌦𑍂𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑌂 𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑍀𑌪𑍁𑌂𑌸𑍋𑌃 𑌸𑍍𑌵𑌾𑌙𑍍𑌗𑌲𑍇𑌪𑌨𑌮𑍍
𑌆𑌸𑍀𑌨𑌯𑍋𑌃 𑌸𑍁𑌖𑍇𑌨𑍈𑌵 𑌮𑍁𑌕𑍍𑌤𑌵𑍍𑌯𑌾𑌪𑌾𑌰𑌯𑍋𑌃 𑌕𑍍𑌷𑌣𑌾𑌤𑍍 ||

(இ-ள்) வஜ்ரோலிமுத்திரையின் பொருட்டுப் புணர்ச்சி செய்தபின், க்ஷணை (இரதியுற்சவ)த்தினின்றும் நீங்கிய வியாபார முடைய (இரதிக்கிரியையில்லாத)வர்களாய், ஆநந்தமாக உட்கார்ந்திருக்கும் ஸ்திரீபுருஷர்களிருவரும் சோபனமாகிய (சிரசு, நெற்றி, நேத்திரம், ஹிருதயம், தோள், கையென்னும்) அங்கங்களில் பூசிக்கொள்ள வேண்டும். (௯௩)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌸𑌹𑌜𑍋𑌲𑌿𑌰𑌿𑌯𑌂 𑌪𑍍𑌰𑍋𑌕𑍍𑌤𑌾 𑌶𑍍𑌰𑌦𑍍𑌧𑍇𑌯𑌾 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌭𑌿𑌃 𑌸𑌦𑌾 |
𑌅𑌯𑌂 𑌶𑍁𑌭𑌕𑌰𑍋 𑌯𑍋𑌗𑍋 𑌭𑍋𑌗𑌯𑍁𑌕𑍍𑌤𑍋𑌽𑌪𑌿 𑌮𑍁𑌕𑍍𑌤𑌿𑌦𑌃 ||

(இ-ள்) இக்கிரியை சகஜோலி யென்று சொல்லப்படுகின்றது. இது எப்போதும் யோகிகளால் சிரத்தையோடு செய்யத்தக்கதாம். சுகத்தை(சிரேயஸை)த்தருவதாகிய இந்தச் சகஜோலி யென்னும் யோகம் (உபாயம்) போகத்தோடு கூடியதாயினும் முக்தியைத் தருவதாயிருக்கின்றது. (௯௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌅𑌯𑌂 𑌯𑍋𑌗𑌃 𑌪𑍁𑌣𑍍𑌯𑌵𑌤𑌾𑌂 𑌧𑍀𑌰𑌾𑌣𑌾𑌂 𑌤𑌤𑍍𑌤𑍍𑌵𑌦𑌰𑍍𑌶𑌿𑌨𑌾𑌮𑍍 |
𑌨𑌿𑌰𑍍𑌮𑌤𑍍𑌸𑌰𑌾𑌣𑌾𑌂 𑌵𑍈 𑌸𑌿𑌧𑍍𑌯𑍇𑌤𑍍 𑌨 𑌤𑍁 𑌮𑌤𑍍𑌸𑌰𑌶𑌾𑌲𑌿𑌨𑌾𑌮𑍍 || ௯௫ ||

(இ-ள்) இந்த யோகம் புண்ணியவான்களும் தீரர்களும் (தைரியமுடையவர்களும்) தத்துவதரிசி (உண்மையுணர்ந்தவர்)களும் மற்சரமில்லாதவர்களுமாகிய புருஷர்களுக்குச் சித்திக்கும் மற்சரமுடையவர்களுக்குச் சித்தியாது.

மற்சரம் = அந்நியர்களது குணத்தைத் துவேஷித்தல். (௯௫)

அமரோலி.

(அ-கை) அமரோலியைக் கூறுகின்றார்:—

𑌪𑌿𑌤𑍍𑌤𑍋𑌲𑍍𑌬𑌣𑌤𑍍𑌵𑌾𑌤𑍍 𑌪𑍍𑌰𑌥𑌮𑌾𑌮𑍍𑌬𑍁𑌧𑌾𑌰𑌾𑌂
𑌵𑌿𑌹𑌾𑌯 𑌨𑌿𑌃𑌸𑌾𑌰𑌤𑌯𑌾𑌨𑍍𑌤𑍍𑌯𑌧𑌾𑌰𑌾 |
𑌨𑌿𑌷𑍇𑌵𑍍𑌯𑌤𑍇 𑌶𑍀𑌤𑌲𑌮𑌧𑍍𑌯𑌧𑌾𑌰𑌾
𑌕𑌾𑌪𑌾𑌲𑌿𑌕𑍇 𑌖𑌣𑍍𑌡𑌮𑌤𑍇𑌽𑌮𑌰𑍋𑌲𑍀 || ௯௬ ||

(இ-ள்) பித்தம் மிகுதியாயிருத்தலால் முதல் அமிர்தகாரையையும் சாரமற்றதாயிருத்தலால் கடைசிதாரையையும் விட்டு மத்தியதாரையானது சேவிக்கப்படுகின்றது, கண்டமென்னும் யோகவிசேஷத்தை ஒப்பியிருக்கும் கண்ட மதத்திலுள்ள காபாலிகத்தில் அதாவது கண்டகாபாலிக சம்பிரதாயத்தில் அமரோலி பிரசித்தமாம். (௯௬)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* 𑌅𑌮𑌰𑍀𑌂 𑌯𑌃 𑌪𑌿𑌬𑍇𑌨𑍍𑌨𑌿𑌤𑍍𑌯𑌂 𑌨𑌸𑍍𑌯𑌂 𑌕𑍁𑌰𑍍𑌵𑌨𑍍𑌦𑌿𑌨𑍇 𑌦𑌿𑌨𑍇 |
𑌵𑌜𑍍𑌰𑍋𑌲𑍀𑌮𑌭𑍍𑌯𑌸𑍇𑌤𑍍𑌸𑌮𑍍𑌯𑌕𑍍 𑌸𑌾𑌮𑌰𑍋𑌲𑍀𑌤𑌿 𑌕𑌥𑍍𑌯𑌤𑍇 || ௯௭ ||

(இ-ள்) அமரி † (சிவாம்பு) என்னும் அமரவாருணியை எவன் தினமும் குடிக்கிறானோ, நசியம் செய்து (சுவாசத்தால் அமரியை மூக்கினுட்கொண்டு) தினந்தோறும் முற்கூறிய வஜ்ரோலியை யப்பியசிக்கிறானோ, அது அமரோலியென்று காபாலிகர்களால் சொல்லப்படுகின்றது.

நசிய பூர்வகமாகிய வஜ்ரோலி அமரோலியென்னும் சத்தத்தால் சொல்லப்படுகின்றது என்பதுபொருள். காபாலிகர்களாலென்பது வருவிக்கப்பட்டது. (௯௭)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌅𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌾𑌨𑍍𑌨𑌿𑌃𑌸𑍃𑌤𑌾𑌂 𑌚𑌾𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑍀𑌂 𑌵𑌿𑌭𑍂𑌤𑍍𑌯𑌾 𑌸𑌹 𑌮𑌿𑌶𑍍𑌰𑌯𑍇𑌤𑍍 |
𑌧𑌾𑌰𑌯𑍇𑌦𑍁𑌤𑍍𑌤𑌮𑌾𑌙𑍍𑌗𑍇𑌷𑍁 𑌦𑌿𑌵𑍍𑌯𑌦𑍃𑌷𑍍𑌟𑌿𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌜𑌾𑌯𑌤𑍇 || ௯௮ ||

(இ-ள்) அமரோலியப்பியாசத்தால் வெளிப்பட்ட சந்திராமிர்தத்தை விபூதியோடு சேர்த்து, சிரசு, கபாலம், நேத்திரம்,

---

* இது யோகதத்துவோபநிஷத்வாக்கியம்.

† இதுவே திருமந்திரத்தில் அமுரி, சிவநீர் என்னும் பெயரால் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றது.

தோள், கண்டம், இருதயம், கைமுதலிய உத்தமாங்கங்களில் தரிக்கவேண்டும். அதனால் திவ்வியதிருஷ்டி (பூதபவிஷ்யத்வர்த்தமான காலங்களில் மறைக்கப்பட்டனவாய்த் தூரத்திலுள்ள பதார்த்தங்களைக் காணத்தக்க திருஷ்டி) மிகுதியாக உண்டாகின்றது.

அமரியை அப்பியசிக்குந் தன்மையாகிய விசேஷங்கள் சிவாம்புகற்பமுதலியவற்றால் அறியத்தக்கனவாம். (௯௮)

(அ-கை) புருஷனது வஜ்ரோலி சாதனத்தைக் கூறி ஸ்திரீயின் சாதனத்தைக் கூறுகின்றார்:—

பும்ஸோ பிந்தும் ஸமாகுஞ்ச்ய ஸம்யகப்யஸ்ய யோஷித: |
யதி நாரீ ரஜோ ரக்ஷேத் வஜ்ரோல்யா ஸாபி யோகினீ || ௯௯ ||

(இ-ள்) ஸ்திரீயானவள் செவ்வையாய் அப்பியசிக்கும் தேர்ச்சியால் புருஷனது வீரியத்தை நன்றாயிழுத்து, இரஜசை வஜ்ரோலி முத்திரையினால் இரக்ஷிப்பாளாயின், அந்த ஸ்திரீயும் யோகினி(யோகவதி)யாவள்.

"பும்ஸோ பிந்தும் ஸமாகுஞ்ச்ய || புருடனது விந்துவோடு கூடியது" என்னும் பாடத்திலோ இது இரஜதத்திற்கு விசேஷணமாம். (௯௯)

ஸ்திரீவஜ்ரோலி.

(அ-கை) ஸ்திரீகள் செய்யும் வஜ்ரோலியின் பலத்தைக் கூறுகின்றார்:—

தஸ்யா: கிஞ்சித்ரஜோ நாஶம் ந கச்சதி ந ஸம்ஶய: |
தஸ்யா: ஶரீரே நாதஶ்ச பிந்துதாமேவ கச்சதி || ௧00 ||

(இ-ள்) ' (வஜ்ரோலியப்பியாசசீலமுள்ள) அந்தஸ்திரீயின் சுரோணிதம் அற்பமாயினும் நாசமடை(விழு)கிறதில்லை. இதிற் சந்தேகமில்லை. அந்தஸ்திரீயின் சரீரத்தில் நாதமும் விந்துத்தன்மையை யடைகின்றது. (மூலாதாரத்தினின்றும் எழும்பிய நாதம் இருதயத்தின் மேல் விந்துத்தன்மையை யடைகின்றது. அதாவது விந்துவோடு ஐக்கியமாகின்றது என்பதுபொருள்).

அமிர்தசித்தியில்

"[illegible]

[illegible]

பீஜம் (சுக்கிலம்) புருஷனது எனப்படுகின்றது. இரஜசு ஸ்திரீயினின்று முண்டாகியது. இவ்விரண்டும் வெளியே சேருதலால் நரர்களது சிருஷ்டியுண்டாகின்றது.

[illegible]

[illegible]

எப்போது உட்சம்பந்தமுண்டாகின்றதோ, அப்போது யோகியெனப்படுகின்றான். * விந்து சந்திரமயமாகவும் இரஜசு சூரியமயமாகவும்சொல்லப்படுகின்றது.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

இவ்விரண்டன் சேர்க்கையினாலேயே பரமபதமுண்டாகின்றது. விந்துவானது சுவர்க்கம், மோக்ஷம், தர்மம், அதர்மம் என்பவற்றைத் தருவதாம். அதன்மத்தியில் சகலதேவதைகளும் சூட்சுமவடிவமாக இருக்கின்றார்கள்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. (௧௦௦)

(அ-கை) இதுவுமது:—

[illegible]

[illegible] ||௧௦௧||

(இ-ள்) அந்தப்புருஷனது விந்துவும் ஸ்திரீயின் சோணிதமும் வஜ்ரோலியப்பியாசத்தால் ஒன்றாகித் தேகத்திலிருந்துகொண்டு சகலசித்திகளையும் தருகின்றன. (௧௦௧)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* இதனை யோகசூடாமணி த்யானபிந்தூபநிஷத்திற் காண்க.

[illegible] |
[illegible] ‖ ௧௦௨ ‖

(இ-ள்) எந்தஸ்திரீயானவள் யோனியைச் சுருக்குதலால் இரஜசை (சோணிதத்தை) மேற்கொண்டுபோய் இரக்ஷிக்கிறுளோ, அந்த யோகசாஸ்திரப் பிரசித்தமாகிய யோகினியானவள் சென்றதும் வருவதும் அறிவாள். நிச்சயமாகவே ஆகாயத்தில் சஞ்சரிப்பவளாவள். (௧௦௨)

(அ-கை) இதுவுமது:—

[illegible] |
[illegible] ‖

(இ-ள்) வஜ்ரோலியப்பியாசமாகிய யோகத்தால் (ரூபலாவண்ணியம், பலம், வஜ்ரத்தைப்பொடித்தல் என்னும்) தேகசித்தியையடைகிறூர்கள். இந்த வஜ்ரோலியப்பியாச யோகம் அதிருஷ்டவிசேஷமாகிய புண்ணியத்தை யுண்டாக்குவதாயும், போகங்களைப் புசித்துக் கொண்டிருக்க மோக்ஷத்தைத்தருவதாயுமிருக்கின்றது. (௧௦௩)

குண்டலி.

(அ-கை) சக்திசாலனத்தைச் சொல்லக்கருதி, அதன் உபோற்காதத்தன்மையால் குண்டலியின் பரியாயங்களையும், அதனால் மோக்ஷத்துவாரத்தைப் பேதித்தல் முதலியவற்றையும் கூறுகின்றூர்:—

[illegible] |
[illegible] ‖

(இ-ள்) குடிலாங்கி, குண்டலினி, புஜங்கி, சக்தி, ஈசுவரி, குண்டலி, அருந்ததி என்னும் இவ்வேழும் பரியாயச்சொற்களாம். (௧௦௪)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* உத்³கா⁴டயேத்கவாடந்து யதா² குஞ்சிகயா ஹடா²த் |
குண்ட³லின்யா ததா² யோகீ³ மோக்ஷத்³வாரம் விபே⁴த³யேத் ||

(இ-ள்) எப்படிப் புருஷன் ஹடத்தால் (பலத்தினால்) திறவு கோற்கொண்டு கதவைத் திறக்கிறானோ, அதுபோல யோகியானவன் ஹடத்தால் (ஹடாப்பியாசத்தால்) குண்டலிசக்தியைக் கொண்டு மோக்ஷத்துவார மோக்ஷத்தையடைவிக்கும் சுழுமுனை மார்க்க)த்தை விசேஷமாகப் பேதிக்கிறான்.

ஹடத்தாலென்பது † தேகலிதீபநியாயத்தால் இரண்டிடத்தும் பொருந்தும். "தயோர்த்⁴வமாயந்நம்ருதத்வமேதி அதனால் மேற்சென்று அமிர்தத்தன்மையை யடைகிறான்" என்னும் சுருதியால் மோக்ஷத்துவாரத்தைப் பேதிக்கிறான் எனப்பட்டது.

(அ-கை) இதுவுமது :—

‡ யேந மார்கே³ண க³ந்தவ்யம் ப்³ரஹ்மஸ்தா²நம் நிராமயம் |
முகே²நாச்சா²த்³ய தத்³த்³வாரம் ப்ரஸுப்தா பரமேச்வரீ || ௧0௬ ||

(இ-ள்) நிராமயபிரஹ்மஸ்தான (சோகஜந்யதுக்கமில்லாத பிரஹ்மத்தின் ஆவிர்ப்பாவத்தை யுண்டாக்குமிட)மாகிய பிரஹ்மரந்திரம் எந்தச் சுழுமுனைமார்க்கத்தால் அடையப்படுகின்றதோ, அந்த மார்க்கத்தின் துவாரத்தை முகத்தால் மூடிக் கொண்டு பரமேசுவரியென்னும் குண்டலினியானது தூங்குகின்றது.

* இது தியானபிந்து யோகசூடாமணியுபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம். சாண்டில்யோபநிஷத்திலும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

† தேஹலிதீபநியாயமென்பது தாழ்வாரத்திலுள்ள தீபதிருஷ்டாந்தமென்பதாம். அதாவது தாழ்வாரத்தில் வைக்கப்பட்ட தீபம் உள்ளும் வெளியுமாகிய இரண்டிடத்தையும் விளக்குதல்போல இங்கே மூலத்திலுள்ள ஹடமென்னும்சொல் திறவுகோற்கொண்டு, குண்டலிசக்தியைக்கொண்டு என்னும் இரண்டிடத்தும் சம்பந்திக்கின்றது என்பது பொருள்.

‡ இது தியானபிந்தூபநிஷத்வாக்கியம்.

“ 𑌤𑌸𑍍𑌯𑌾𑌃 𑌶𑌿𑌖𑌾𑌯𑌾 𑌮𑌧𑍍𑌯𑍇 𑌪𑌰𑌮𑌾𑌤𑍍𑌮𑌾 𑌵𑍍𑌯𑌵𑌸𑍍𑌥𑌿𑌤𑌃 |

அதன் சிகையின் மத்தியில் பரமாத்மா விற்றிருக்கின்றார்” என்னும் சுருதியால் பிரஹ்மரந்திரம் பிரஹ்மஸ்தானமாம். (௧௦௬)

(அ-கை) இதுவுமது :—

𑌕𑌨𑍍𑌦𑍋𑌰𑍍𑌧𑍍𑌵𑍇 𑌕𑍁𑌣𑍍𑌡𑌲𑍀 𑌶𑌕𑍍𑌤𑌿𑌃 𑌸𑍁𑌪𑍍𑌤𑌾 𑌮𑍋𑌕𑍍𑌷𑌾𑌯 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌾𑌮𑍍 ||
𑌬𑌨𑍍𑌧𑌨𑌾𑌯 𑌚 𑌮𑍂𑌢𑌾𑌨𑌾𑌂 𑌯𑌸𑍍𑌤𑌾𑌂 𑌵𑍇𑌤𑍍𑌤𑌿 𑌸 𑌯𑍋𑌗𑌵𑌿𑌤𑍍 || ௧௦௭ ||

(இ-ள்) குண்டலிசக்தி, கந்தத்தின் மேற்பாகத்தில் யோகிகளுக்கு மோக்ஷத்தின்பொருட்டும், மூடர்களுக்குப் பந்தத்தின் பொருட்டுமாகத் தூங்குகின்றது. சகலயோகதந்திரங்களுக்கும் குண்டலிசக்தி ஆசிரயமாயிருத்தலால், அக்குண்டலிசக்தியை எவன் அறிகிறானோ, அவன் யோகவித்தாவன்.

யோகிகள் தூங்குமக்குண்டலியை விழிப்பித்தலால் முத்தர்களாகின்றார்கள். மூடர்கள் அதையறியாமல் பெத்தர்களாயிருக்கிறார்களென்பது தாற்பரியம். (௧௦௭)

(அ-கை) இதுவுமது :—

* 𑌕𑍁𑌣𑍍𑌡𑌲𑍀 𑌕𑍁𑌟𑌿𑌲𑌾𑌕𑌾𑌰𑌾 𑌸𑌰𑍍𑌪𑌵𑌤𑍍 𑌪𑌰𑌿𑌕𑍀𑌰𑍍𑌤𑌿𑌤𑌾 |
𑌸𑌾 𑌶𑌕𑍍𑌤𑌿𑌶𑍍𑌚𑌾𑌲𑌿𑌤𑌾 𑌯𑍇𑌨 𑌸 𑌮𑍁𑌕𑍍𑌤𑍋 𑌨𑌾𑌤𑍍𑌰 𑌸𑌂𑌶𑌯𑌃 || ௧௦௮ ||

† குண்டலிசக்தி பாம்பைப்போல குடில (வளைந்த) வடிவமுள்ளதென்று யோகிகளால் சொல்லப்படுகின்றது. அக்குண்டலி

* இது சாண்டில்யோபநிஷத்வாக்கியம்.

† கந்தத்திற்குமேல் குண்டலிசக்தியானது அஷ்டப்பிரகிருதிவடிவாய் எட்டுமுறை குண்டலவடிவமாய்ப் பிரஹ்மத்துவாரத்தின் முகத்தைவைத்து மூடிக்கொண்டு தூங்குகிறதென்று சாண்டில்யம் த்ரிசிகி யோகசூடாமணி முதலிய உபநிஷத்துக்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இதை வாசிஷ்டத்தின் சூடாலைகதையில் விரிவாய்க் காணலாம். அதன்சங்கிரகம் வருமாறு :—

“சுழுமுனையின் கதலிகோசம்போல் மிருதுவாகிய உள்ளில் கோபமுள்ள சர்ப்பம்போல இடைவிடாது மூச்சுவிடுதல் வடிவஅசைவிற் கேதுவாந்தன்மையினை யடைந்த வூர்த்துவ முகமுடையதாய் எல்லாச் சத்திகளுக்கும் வலியைத்தருவதும் உல்லாசஹேதுவுமான பவன(வாயு)சம்பந்தமுள்ள

சக்தி எந்தப்புருடனால் சாலனஞ்செய்ய(மூலாதாரத்தினின்றும் மேலே கொண்டுவர)ப்படுகின்றதோ, அவன் முக்த (அஞ்ஞான பந்தத்தினின்றும் நீங்கியவ)னாகின்றான். இதிற்சமுசயமில்லை. ("தயோர்த்வமாயந்நம்ருதத்வமேதி || அதனால் மேற்சென்று அமிர்தத்தன்மையடைகிறான்" என்னும் சுருதியால்.) (௧0அ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

கங்காயமுநயோர்மத்யே பாலரண்டாம் தபஸ்விநீம் |
பலாத்காரேண க்ருஹ்ணீயாத் தத்விஷ்ணோ: பரமம் பதம் || ௧0௯ ||

(இ-ள்) (ஆதார ஆதேயத்தன்மையாக அவற்றைப்பாவித்தலாலாவது, அல்லது கங்கையமுனைகளை அபேதமாகப்பாவித்தலாலாவது) கங்கையமுனை யென்னும் இடைபிங்கலைகளின் மத்தியாகிய சுழுமுனைமார்க்கத்தில் (உண்டியில்லாதிருத்தலால்) தபசுடையவளாகிய பாலரண்டா(இளமையாகிய சிர்சேகடுள்ளவள்) என்னும் குண்டலியைப் பலாத்காரமாகக் கிரகிக்கவேண்டும். அது (அதைக் கங்கையமுனைகளின் மத்தியில் கிரகித்தல்) விஷ்ணுவின்(ஹரியின் அல்லது வியாபகமாகிய ஆத்மாவின்) பரமபதமா(பரமதத்தையடைவிப்பதா)ம். (௧0௯)

மேலானவோர் சக்தியுளது. இப்பிராணசக்தியிற்றான் இருதயகோசத்திலுள்ள சகலநாடிகளும் சம்பந்தித்திருக்கின்றன. கிரியாஹேதுவும் ஸ்பரிசாநுபவஹேதுவுமான இப்பரிசுத்தமான சக்தியே குண்டலிசக்தி யெனப்படும். அதுவே கலன(பந்தன) ஹேதுவால் கலை யெனப்படும். சேதனத்தால் (ஞானத்தை யுண்டுபண்ணுதலால்) சித்தென்றும், ஜீவனத்தால் (உச்வாசநிசுவாசஞ் செய்வித்தலால்) ஜீவனென்றும், மனனத்தால் (ஸ்மரணஹேதுவாதலால்) மனமென்றும், பலவிதமனோரதங்களைக் கற்பித்தலால் சங்கற்ப மென்றும், போதனத்தால் (நிச்சயத்தை யுண்டுபண்ணுதலால்) புத்தியென்றும், யானெனறபிமானித்தலால் அகங்காரமென்றும், புரியஷ்டகமென்றும் சொல்லப்படுவதாம். தேகத்திலிருக்கும் இந்த ஜீவ சக்தியாகிய குண்டலிபிராணபான சொருபமாதலால் மேலும் கீழுமாகச் செல்லுகின்றது. முற்றுமாக மேற்செல்லுகின்றது அதனால் புருஷன் மிருத்தியுவையடைகின்றான். மேலுங்கீழுஞ் செல்லவிடாது அப்பியாசத்தினால் தடுத்துத் தேகத்தில் எல்லாவகையாலும் நிறுத்துவானாயின் உள்ளே வாயுவடங்குதலால் வியாதி ஜராமாணங்கள் நீங்குகின்றன" என்பதாம்.

(அ-கை) கங்கையமுனைமுதலிய பதங்களின் அர்த்தத்தைக் கூறுகின்றார் :—

[illegible]

[illegible] ‖ ககo ‖

(இ-ள்) இடதுசுவாசமாகிய இடதுநாடியென்னும் பகவதி (ஐசுவரியமுதலியவற்றோடு கூடியது), கங்கையென்னும் பதத்திற்குப் பொருளாம். வலதுசுவாசமாகிய பிங்கலை, யமுனை யென்னும் பதத்திற்குப் பொருளாம். இடைபிங்கலைகளிரண்டிற்கும் மத்தியிலுள்ள குண்டலி, பாலரண்டையென்னும் பதத்திற்குப் பொருளாம். (ககo)

சக்திசாலனம்.

(அ-கை) சக்திசாலனத்தைக் கூறுகிறார் :—

[illegible]

[illegible] ‖ககக‖

(இ-ள்) நித்திரைசெய்யும் சர்ப்பமாகிய அக்குண்டலியை வாலைப்பிடித்து எழுப்பவேண்டும். அந்தக் குண்டலிசக்தி நித்திரையைவிட்டு ஹடத்தால் மேலெழும்புகின்றது.

இவ்விரகசியம் குருமுகமாக அறியத்தக்கதாம். (ககக)

(அ-கை) இதுவுமது :—

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ‖ ககஉ ‖

(இ-ள்) மூலாதாரத்திற்பொருந்தியுள்ள பாம்பாகிய அக்குண்டலினி, சூரியனால் பூரித்துப் பரிதானயுக்தியால் கிரகித்து, சூரியாஸ்தமன காலத்திலும் சூரியோதயகாலத்திலும் தினந்தோறும் அரைச்சாமம் (இரண்டு முகூர்த்தமாத்திரம்) சாலனஞ்செய்யத்தக்கதாம்.

பரிதானயுக்தி தேசிகரால் அறியத்தக்கது. (ககஉ)

கந்தம்.

(அ-கை) கந்தத்தைச் செவ்வையாகப் பிடித்தலால் சக்திசாலன முண்டாதலைச் சொல்லக்கருதி, ஆதியில் கந்தத்தின் ஸ்தானத்தையும் சொரூபத்தையும் கூறுகின்றார்:—

ஊர்த்வம் விதஸ்திமாத்ரம் து விஸ்தாரம் சதுரங்குலம் |
ம்ருதுலம் தவலம் ப்ரோக்தம் வேஷ்டிதாம்பரலக்ஷணம் ||

(இ-ள்) கந்தத்தின் சொரூபம், மூலஸ்தானத்திற்கு ஒரு சாண் (பன்னிரண்டங்குலம்) மேலே நாபிக்கும் இலிங்கத்திற்கும் மத்தியில் நான்கங்குல விஸ்தாரமாய் மிருதுவாயும் வெண்மையாயும், சுற்றப்பட்ட வஸ்திரத்தின் சொருபத்தைப்போன்ற இலக்ஷணமுள்ளதாயும் யோகிகளாற் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றது.

நாபி இலிங்கங்களின் மத்தியில் என்றதனால் கந்தத்தின் ஸ்தானம் சொல்லப்பட்டது. அப்படியே கோரக்கசதகத்தில்,

“ஊர்த்வம் மேட்ராததோ நாபேஃ கந்தயோநிஃ ககாண்டவத் |
தத்ர நாட்யஃ ஸமுத்பந்நாஃ ஸஹஸ்ராணாம் த்விஸப்ததிஃ ||

இலிங்கத்திற்குமேலும் நாபிக்குக் கீழுமாகிய இடத்தில் பக்ஷியின் முட்டையைப்போல கந்தயோனியிருக்கின்றது. அதில் எழுபத்தீராயிரம் நாடிகள் உண்டாயிருக்கின்றன” என்னும் அதில், யாஞ்ஞவல்கியரால்,

“குதாத்து த்வ்யங்குலாதூர்த்வம் மேட்ராத்து த்வ்யங்குலாதஃ |
தேஹமத்யம் தநோர்மத்யம் மநுஜாநாமிதீரிதம் ||

* குதத்திற்கு இரண்டங்குலம்மேலும் இலிங்கத்திற்கு இரண்டங்குலம் கீழுமாகிய தேகத்தின் மத்தியானது சரீரநடுவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

---

* இப்படியே கந்தத்தின் இலக்ஷணம் வராகம், திரிசிகி, யோகசூடாமணி, தியானபிந்து, தரிசனம், சாண்டில்யமுதலிய உபநிஷத்துக்களி

காண்டஸ்தாநம் மநுஷ்யாணாம் தேஹமத்யாந்நவாங்குலம் |
சதுரங்குலவிஸ்தாரமாயாமஞ்ச ததாவிதம் ||

கந்தஸ்தானம், மனிதர்களுக்குத் தேகமத்திய(மூலாதார)த்தினின்றும் ஒன்பதங்குலம் மேல், நான்கு அங்குலமகலமும் நீளமுமுள்ளதாய்,

அண்டாக்ருதிவதாகாரம் பூஷிதஞ்ச த்வகாதிபி: |
சதுஷ்பதாம் திர்யஞ்சாம் த்விஜாநாம் துந்தமத்யகம் ||

முட்டைபோன்ற வடிவுடையதாய்த் தோல் (தோல்) முதலியவற்றால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. நாற்கால்களுக்குந் திரியக்குகளுக்கும் பக்ஷிகளுக்கும் வயிற்றின் நடுவிலிருக்கும்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. குதத்திற்கிரண்டங்குலத்திற்கு மேல்தேகமத்தியபாகம், ஒரு அங்குலம். அதிலிருந்து ஒன்பதங்குலம்கந்தஸ்தானமாம். ஆகப்பன்னிரண்டங்குலப் பிரமாணம். அதாவது ஒருசாண்மாத்திரமாயிற்று. விஸ்தாரமென்பது உயரத்திற்கும் உபலக்ஷணமாம். (ககங)

(அ-கை) இதுமுதல் :—

† ஸதி வஜ்ராஸநே பாதௌ கராப்யாம் தாரயேத்த்ருடம் |
குல்பதேசஸமீபே ச கந்தம் தத்ர ப்ரபீடயேத் || ககச ||

(இ-ள்) வஜ்ஜிராசனம் சேர்ந்து இரண்டுகைகளாலும் காற்பரடுகளுக்குச் சமீபத்தில் அதாவது கொஞ்சம் மேல் இரண்டு பாதங்களையும் திடமாய்ப்பிடித்து, அவ்விரண்டு பாதங்களாலும் அந்தக்கந்தஸ்தானத்திலுள்ள கந்தத்தைச் செவ்வையாய்ப் பீடிக்கவேண்டும். (காற்பரட்டிற்குமேல் இரண்டுகைகளாலும் இரண்டு பாதங்களையும் பிடித்து நாபியின் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள கந்தத்தைப் பீடிக்கவேண்டுமென்பது பொருள்). (ககச)

லும் சூதசங்கிதம், சித்தாந்தசாராவளிமுதலிய மற்றச்சாஸ்திரங்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

† இது யோககுண்டலியுபநிஷத்வாக்கியம்

(அ-கை) இதுவுமது :—

* वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् ।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥௧௧௫॥

(இ-ள்) வஜ்ஜிராசனத்திலிருக்கும் யோகி குண்டலியைச் சாலனஞ்செய்து (சக்திசாலன முத்திரையைச்செய்து), அதன் பின் (சக்திசாலனஞ்செய்தபின்) பஸ்திரையென்னும் கும்பகஞ் செய்யவேண்டும். இப்படிக் குண்டலிசக்தியைச் சீக்கிரம் விழிப்பிக்கவேண்டும்.

வஜ்ஜிராசனம் சக்திசாலனத்திற்கு முன் விதிக்கப்பட்டிருக்கினும் மறுபடியும் அதனையே கூறுதல், சக்திசாலனத்திற்குப் பின் பஸ்திரையில் வஜ்ஜிராசனமே செய்யவேண்டும் என்னும் நியமத்தின் பொருட்டாம். (௧௧௫)

(அ-கை) இதுவுமது :—

भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः ।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥௧௧௬

(இ-ள்) நாபிதேசத்திலுள்ள சூரியனை யிழுத்தல் செய்யவேண்டும். அதாவது நாபியை இழுத்தலினாலேயே சூரியனை யிழுத்தலுண்டாகின்றது. அதனால் (சூரியனை இழுத்தலால்) குண்டலிசக்தியைச் சாலனஞ்செய்யவேண்டும் இப்படிச்செய்பவன் காலன்வாயில் அகப்பட்டவனாயினும் அவனுக்குக் காலபயமேது? எவ்விதத்தினுமில்லை. (௧௧௬)

(அ-கை) இதுவுமது :—

† मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥

(இ-ள்) இரண்டு முகூர்த்தம் வரையில் (நான்கு கடிகைவரையில்) சங்கையில்லாமல் (நிர்ப்பயமாய்ச்) சாலனஞ் செய்தலால்,

---

* இது யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியம்.

† இது யோககுண்டலியுபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

இந்தச் சக்தி சுழுமுனையில் பொருந்தியதாய்க் கொஞ்சம் மேலே இழுக்கப்படுகின்றது. (ககஎ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

தேந குண்டலிநீ தஸ்யா: ஸுஷும்நாயா முகம் த்ருவம் |
ஜஹாதி தஸ்மாத் ப்ராணோऽயம் ஸுஷும்நாம் வ்ரஜதி ஸ்வத: ||

(இ-ள்) அதனால் (மேலிழுத்தலால்) குண்டலி, அந்தப் பிரசித்தமாகிய சுழுமுனையின் முகத்தை (பிரவேசமார்க்கத்தை) நிச்சயமாக விடுகின்றது. அதனால் (மார்க்கத்தை விடுதலால்) அந்தப் பிராணவாயுதானே சுழுமுனையை யடைகின்றது.

குண்டலினி சுழுமுனைமுகத்தினின்றும் முன்னமே விலகியிருத்தலால் பிராணன் சுழுமுனையை யடைகின்றதென்பது தாற்பரியம். (ககஅ)

(அ-கை) இதுவுமது :—

தஸ்மாத் ஸஞ்சாலயேந்நித்யம் ஸுகஸுப்தாமருந்ததீம் |
தஸ்யா: ஸஞ்சாலநேநைவ யோகீ ரோகை: ப்ரமுச்யதே ||

(இ-ள்) (எதனால் சக்திசாலனத்தால் பிராணன் சுழுமுனையை யடைகின்றதோ) அதனால் சுகமாய்த் தூங்கும் அருந்ததி யென்னும் சக்தியைத் தினந்தோறும் செவ்வையாய்ச் சாலனஞ் செய்ய வேண்டும். அந்தச் சக்தியைச் செவ்வையாய்ச்செய்தலினாலேயே யோகி, காசம்சுவாசம்சுரமுதலிய ரோகங்களினின்றும் விடுபடுகிறான். (கக௯)

(அ-கை) இதுவுமது :—

யேந ஸஞ்சாலிதா ஶக்தி: ஸ யோகீ ஸித்திபாஜநம் ||
கிமத்ர பஹுநோக்தேந காலம் ஜயதி லீலயா || கஉ0 ||

(இ-ள்) எந்த யோகியால் குண்டலிசக்தி செவ்வையாய்ச் சாலனஞ் செய்யப்பட்டதோ, அந்த யோகி அணிமாதிசித்திகளுக்குப் பாத்திரனாகிறான். இதில் அதிகமாய்ச் சொல்லுவதினால் என்? ஒன்றுமில்லை. காலனை விளையாட்டாகவே (அநாயாசமாகவே) ஜயிக்கிறான்.

(அ-கை) இதுவுமது :—

[illegible]

[illegible] ||

(இ-ள்) சுரோத்திரமுதலியவற்றோடு உபஸ்தேந்திரியத்தையும் அடக்குதலில் தற்பரனும், ஹிதமும் (பத்தியமும்) மிதமு (நான்காவது பாகம் நீங்கியது) மான போஜனமுள்ளவனுமாகிய குண்டலியப்பியாச(சக்திசாலனப்பியாச)முடைய யோகிக்கு ஒரு மண்டல(நாற்பது தின)த்திற்குமேல் பிராணயாமசித்தி காணப்படுகின்றது.

“ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ||

நாசியின் வலதுமார்க்கமாகச் செல்லும் வாயுவால் பிராணன் மிக நீட்டப்பட்டதாகின்றது. சரீரம் உண்ணாக்கிற்குமேலுள்ள சந்திரப்பிரபையினால் பூரிக்கப்பட்ட அமிர்தத்தையுடையதாகின்றது. அதனால் காலனது விசாலமாகிய அக்கினியின் வசமாயிருப்பதைச் சேதித்து, அச்சரீரத்தைப் பிரஹ்மரந்திர நாடியிலுள்ளதாகச் செய்து மறுபடியும் ஒன்பதுதரம் அடிமரத்தைப்போல் நிச்சயமாகவே சேதிக்கப்படுகின்றது” (கஉக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

[illegible] |

[illegible] || கஉஉ ||

(இ-ள்) குண்டலியைச் சாலனம் செய்து, அதன்பின் பஸ்திரையென்னும் கும்பகத்தை விசேஷமாகச் செய்யவேண்டும். இப்

படித் தினந்தோறும் அப்பியாசித்தால் யோகிகளுக்கு இயமபய மேது? (யோகிகளுக்குத் தேகநீக்கம் சுவாதீனமாயிருத்தலால், ஒரு விதத்தாலும் பயமில்லையென்பது தாற்பரியம்.) (கஉஉ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

த்வாஸப்ததிஸஹஸ்ராணாம் நாடீநாம் மலசோதநே |
குத: ப்ரக்ஷாலநோபாய: குண்டல்யப்யஸநாத்ருதே ||

(இ-ள்) எழுபத்திராயிரம் நாடிகளின் மலத்தைச் சோதிக்க வேண்டுமாயின், அதற்குச் சக்திசாலனமாகிய குண்டலியப்பியாசமின்றி வேறு சுத்திசெய்யு முபாயமேது? (வேறு உபாயமில்லை. சக்திசாலனத்தினாலேயே சகல நாடிகளுக்கும் மலசுத்தியுண்டாகின்றதென்பது கருத்து.) (கஉங)

(அ-கை) இதுவுமது:—

இயந்து மத்யமா நாடீ த்ருடாப்யாஸேந யோகிநாம் |
ஆஸநப்ராணஸம்யாமமுத்ராபி: ஸரலா பவேத் || கஉச ||

(இ-ள்) இந்த மத்திமை நாடியாகிய சுழுமுனையானது யோகிகளுக்குத் திடாப்பியாசத்தாலும், சுவஸ்திகாதி ஆசனங்களாலும், பிராணாயாமத்தாலும் மகாமுத்திரை முதலிய முத்திரைகளாலும் சரளமுடையதாகின்றது. (கஉச)

(அ-கை) இதுவுமது:—

அப்யாஸே து விநித்ராணாம் மநோ த்ருத்வா ஸமாதிநா |
ருத்ராணீ வா பரா முத்ரா பத்ராம் ஸித்திம் ப்ரயச்சதி ||கஉரு||

(இ-ள்) சமாதியினால் அந்நியவிருத்தி நிரோதரூபமாகிய ஏகாக்கிரத்தன்மையால் மனதை (அந்தக்கரணத்தை) தாரணை செய்து, அப்பியாசத்தில் (மனதை நிலைப்பிக்கும் முயற்சியில்) நித்திரையில்லாதவர்களுக்குச் சாம்பவீமுத்திரையானது, அல்லது அந்நியமாகிய உன்மனீமுதலிய முத்திரைகளாவது பத்திரையாகிய (சுபமுள்ள) யோகசித்தியைத் தருகின்றன.

இதனால் ஹடயோகத்திற்கு உபகாரமான இராஜயோகம் சொல்லப்பட்டது. இங்கே நித்திரையென்னுஞ் சொல் ஆலசியத்திற்கு உபலக்ஷணமாம். (கஉரு)

(அ-கை) இராஜயோகமில்லாவிடின், ஆசனமுதலியவை வியர்த்தமாமென்பதை ஔபசாரிகச் சிலேடையாகக் கூறுகின்றார்:—

ராஜயோகம் விநா ப்ருத்வீ ராஜயோகம் விநா நிஶா |
ராஜயோகம் விநா முத்ரா விசித்ராபி ந ஶோபதே ||௧௨௬

(இ-ள்) இராஜயோகமின்றிப் பிருதிவியென்னு மாசனமும், இராஜயோகமின்றி நிசாவென்னுங் கும்பகமும், இராஜயோகமின்றி மகாமுத்திரைமுதலிய முத்திரைகளும் வெவ்வேறுவிதமுள்ளனவாயினும், அல்லது விலக்ஷணமுடையனவாயினும் சோபிக்கமாட்டா. வேறுபக்ஷத்தில் (ஆளுவோனின்றிப் பூமியில் பற்பல உபத்திரவம் சம்பவித்தலால்) இராஜாவாகிய அரசனது சம்பந்தமின்றிப் பூமி இரத்தினமுதலியவற்றை விளைவித்தலால் விலக்ஷணமுடையதாயினும் சோபிக்காது.

[“ஸோமோऽஸ்மாகம் ப்ராஹ்மணாநாம் ராஜா—சோமன் (சந்திரன்) பிராஹ்மணர்களாகிய எங்களுக்கு இராஜா” வென்னும் சுருதியால்,] இராஜாவாகிய சந்திரனது சம்பந்தமின்றி, நிசி (இராத்திரி) கிரகநக்ஷத்திரமுதலியவற்றால் விசித்திரமுடையதாயினும் சோபிக்காது. இராஜனாகிய அரசனது சம்பந்தமின்றி இராஜர்களால் பத்திரங்களில் செய்யப்படும் குறிவிசேஷமாகிய முத்திரை இரேகைமுதலிய விசித்திரமுடையதாயினும் சோபிக்காது.

அந்நிய விருத்திகளின் நிரோதபூர்வகமாக ஆத்மாவைக் கோசரிக்கின்ற தாரையாகச்செல்லும் நிருவிகற்பவிருத்தி, அல்லது ‘ஹடயோகமின்றி இராஜயோகஞ்சித்தியா’ தென்னுமிடத்துக் குறிப்பிக்கப்பட்ட அதன் சாதனாப்பியாசம், இராஜயோகமாம். பிருதிவி ஸ்திரத்தன்மையாகிய குணமுடையதாயிருத்தலால், பிருதிவிசத்தத்தால் ஆசனம் குறிப்பிக்கப்படுகின்றது. இராஜயோகமின்றிப் பரமபுருஷார்த்தபலம் சித்தியாமையால் என்னும் ஏது, மேலும் பொருத்திக்கொள்ளத்தக்கது. நிசியில் பெரும்பாலும் இராஜர்களின் சஞ்சாரமில்லாமையால், நிசாவென்

னுஞ்சொல்லினல் பிராணசஞ்சாரமில்லாமையை இலக்ஷணமாகவுடைய கும்பகம் குறிப்பிக்கப்படுகின்றது. (கஉசு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஶாஸ்தஸ்யவிதிம் ஸம்யக் ப்ரயத்நேந ஸமாஹித: |
உதாரத்ருஷ்டகஸ்யாந் ப்ராணவ்ருத்திர்விஷயிணா || கஉஎ ||

(இ-ள்) வாயுவின் (கும்பகமுத்திரைவிதானமாகிய) சகல விதிகளையும் மனதோடு செவ்வையாக அப்பியசிக்கவேண்டும். புத்திமான்கள் வாயுவின் விதிக்கு அந்நியமாகிய விஷயத்தில் மனோவிருத்தியைச் செலுத்தலாகாது. (கஉஎ)

(அ-கை) முத்திரையை முடிக்கின்றார்:—

இதி முத்ரா தஶ ப்ரோக்தா ஆதிநாதேந ஶம்புநா |
ஏகைகா தாஸு யமிநாம் மஹாஸித்திப்ரதாயிநீ ||கஉஅ||

(இ-ள்) ஆதிநாதரென்னும் சர்வேசுவரனாகிய சம்புவால் முற்கூறியவண்ணம் பத்துமுத்திரைகளும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றுள் ஒவ்வொரு முத்திரையும் யோகிகளுக்கு மகாசித்தியையாவது அல்லது அணிமாதிகளையாவது தருவதாம். (கஉஅ)

(அ-கை) முத்திரையை யுபதேசிக்கும் குருவைத் துதிக்கின்றார்:—

உபதேஶம் ஹி முத்ராணாம் யோ தத்தே ஸாம்ப்ரதாயிகம் |
ஸ ஏவ ஶ்ரீகுரு: ஸ்வாமீ ஸாக்ஷாதீஶ்வர ஏவ ஸ: || கஉகூ ||

(இ-ள்) எவர் யோகிகளின் குருபரம்பரையாகிய சம்பிரதாயத்தால் வந்த சாம்பிரதாயிகமாகிய மகாமுத்திரைமுதலியவற்றின் உபதேசத்தைத் தருகிறாரோ, அவரே ஸ்ரீகுரு (சகலகுருக்களுக்கும் சிரேஷ்டமானவர்); அவரேபிரபு; அவரே * சாக்ஷாத் (பிரத்தியக்ஷ)ஈசுவரன் அதாவது அவரே ஈசுவரரென்னர். ()

* குருவே ஈசுவரனென்பது "குருவே பிரம்மா; குருவே விஷ்ணு; குருவே தேவனுகிய சதாசிவன்; குருவைவிட மேலானதொன்று மூன்றுலகத்திலுமில்லை. இவ்வியஞானத்தை யுபதேசிக்கும் தேசிகராகிய பரமேசு

(அ-கை) இதுவுமது:—

தஸ்ய வாக்யபரோ பூத்வா முத்ராப்யாஸே ஸமாஹித: |
அணிமாதிகுணை: ஸார்த்தம் லபதே காலவஞ்சநம் || ௧௩௰ |

(இ-ள்) அவரது (முத்திரைகளை யுபதேசிக்குங் குருவினது) வாக்கியத்தில் (ஆசனகும்பகமுதலிய அநுஷ்டான விஷயத்தையும், யுக்த ஆகார விகார சேஷ்டைமுதலிய விஷயங்களையும் கூறும் வசனத்தில்) ஆதரவுடையவனாய் முத்திராப்பியாசத்தில் சாவதானமுள்ள புருஷன் அணிமாதிசித்திகளோடு காலனை வஞ்சித்தலையு மடைகிறான். (௧௩௰)

மூன்றும் உபதேசம்.

முடிந்தது.

வரனை மேலான பக்தியோடு பூஜிக்கவேண்டும். அவனுக்கு (அப்படிப் பூஜிக்கின்றவனுக்கு) ஞானமாகிய பலமுண்டாம். எப்படிக் குருவோ அப்படியே ஈசுவரன்: எப்படி ஈசுவரனோ அப்படியே குரு; இவ்விருவருக்கும் பேதமில்லை. ஆகையால் குருவானவர் மகாபக்தியோடு பூஜிக்கத் தக்கவராவர். குருவோடு ஒரிடத்தும் அத்வைதவாதஞ் செய்யலாகாது. குரு தெய்வம் ஆத்மா என்பவற்றின் அத்வைதம் பக்தியால் பாவிக்கவேண்டும்." என்று யோகசிகோபநிஷத்தின் ஐந்தாவது அத்தியாயத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

நான்காம் உபதேசம்.

மங்கலாசரணம்.

(அ-கை) முதலாவது இரண்டாவது மூன்றாவதுபதேசங்களிற் சொல்லப்பட்ட ஆசனம் கும்பகம் முத்திரையென்பவற்றின் பலமாகிய இராஜயோகத்தைச் சொல்லக்கருதிய சுவாத்துமாராமர், சிரேயசுள்ளவைகள் வெகுவிக்கினமுடையனவா மென்னும் நியாயத்தால், விக்கினம் பிரதியாகச் சம்பவித்தலால் அதன் நிவருத்தியின்பொருட்டுச் சிவனுக்கபின்னமாகிய குரு நமஸ்காரவடிவமாகிய மங்கலத்தை ஆசரிக்கின்றார் :—

நமஃஶிவாய குரவே நாதபிந்துகலாத்மநே |
நிரஞ்ஜநபதம் யாதி நித்யம் யத்ர பராயண꞉ || க ||

(இ-ள்) சிவமா(சுகவடிவா)கிய அல்லது ஈசுவராபின்னமாகிய குருவிற்கு அல்லது சர்வாந்தரியாமித் தன்மையால் சகலஜகத்திற்கும் உபதேசிக்கும் சிவமென்னும் ஈசுவரனாகிய நாதபிந்துகலா சொரூபமாகிய குருவிற்கு நமஸ்காரம். அவரி (நாதவிந்துகலாத்மவடிவாகிய சிவமென்னும் குருவினி)டத்துப் பிரதிதினமும் கவனமுள்ள புருஷன் நிரஞ்சன(அஞ்சனமென்னும் மாயோபாதியில்லாத)மதமாகிய பிரஹ்மத்தையடைகிறான்.

குரு ஈசுவராபின்னர் என்பது

“ நமஸ்தே நாத பகவந் ஶிவாய குருரூபிணே ||

சிவமென்னும் குருவடிவாகிய பகவானே ! நாதனே ! உமக்கு நமஸ்காரம்” என்பதிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. ஈசுவரன் குருவென்பது பாதஞ்சலசூத்திரத்தில்,

“ ஸ பூர்வேஷாமபி குரு꞉
காலேநாநவச்சேதாத் ||

அந்த(ஈசுவரனாகிய)இவர் காலத்தினால் அவச்சேதமாகா(கண்டிக்கப்படா)மையின் முன்சிருஷ்டிகளிலிருந்தவர் (பிரஹ்ம

விஷ்ணுமகேசுவரர்)களுக்கும் குரு" வென்றுசொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. நாதமென்பது வெண்கலமணியடித்தபின் கலீரென்றுண்டாகும் பொதுச்சத்தம் போன்ற தொடர்ச்சியாகிய சத்தமாம். விந்துவாவது அநுஸ்வாரத் (ௐஎன்ப)திற்குப் பின் உண்டாகும் துவனி. கலையாவது நாதத்தின் ஏகதேசம். நாதபிந்துகலாத்மவடிவாகிய சிவமென்னும் குருவினிடத்து என்பதனால் நாதாநுசந்தான முடையவனெனப்பட்டது. பூர்வபாதத்தால் குருவிற்கும் சிவனுக்கும் அபேதம் குறிப்பிக்கப்பட்டது. (க)

சமாதிக்கிரமம்

(அ-கை) சமாதிக்கிரமத்தைப்பிரதிஞ்ஞைசெய்கின்றார் :—

அமெநா நீமவ்யவக்ஷ்யாமி ஸமாயிக்ஷுமமூத்தமஂ ।
ம்ருத்யுமு ஸுவஂவொவாயஂ ஸ்ரஹ்மாநந்தகரஂவரஂ ॥ உ॥

(இ-ள்) இனி(ஆசனகும்பக முத்திரைகளைச் சொன்னபின்) இப்போது உத்தமமும், மிருத்தியுவைக் கெடுப்பதும், சுகோபாயமும், பரப்பிரஹ்மாநந்தத்தைத் தருவதுமாகிய பிரத்தியாகாராதிரூப சமாதிக்கிரமத்தை நன்றாய்ப் பிரித்துக் கூறுகின்றேன்.

ஸ்ரீ ஆதிநாதரால் சொல்லப்பட்ட கோடிசமாதிக்கிரமங்களில் உத்கிருஷ்டமானதென்பார், உத்தமமென்றார். சுவேச்சையாகத் தேகத்தை விடுந்தன்மையைத் தருவதென்பார், மிருத்தியுவைக் கெடுப்பதென்றார். தத்துவஞானமனோநாசவாசனாக்ஷயங்களால் ஜீவன்முக்தி சுகத்தையடைதற்குச் சாதனமாமென்பார், சுகோபாயமென்றார். பிராரப்தகர்மம் க்ஷயமாகுங்கால் ஜீவப்பிரஹ்மங்களின் அபேதத்தால் அத்தியந்த பிரஹ்மாநந்தப் பிராப்தியாகிய விதேகமுக்தியைத் தருவதென்பார், பரப்பிரஹ்மாநந்தத்தைத் தருவதென்றார். அதில் சாந்த கோர மூடமென்னும் சித்தத்தின் சகலவிருத்திகளும் சம்ஸ்காரத்துடன் சமாதியினால் நிரோதமாகுங்கால்,

"ஜீவமேவ வெஹவிமாந் ஹஷஶோகாஹ்யாஂவிமுவ்யதே ॥

வித்துவான் இங்கே ஜீவனோடிருந்து கொண்டே ஹர்ஷசோக (சுகதுக்க)ங்களினின்றும் விடுபடுகிறான்" என்னும் சுருதியிற்

கூறிய நிர்விகாரசொரூபத்தால் நிலைக்கும் வடிவினதாகிய ஜீவன் முக்தியுண்டாகின்றது.

பரமமுக்தியோ கிடைத்த போகத்தினந்தத்தில் அந்தக்கரணகுணங்களின் பிரளயத்தால் ஐகாந்திகரூப அத்தியந்தநிவர்த்தியில், அத்தியந்த சொரூபாவஸ்தானமா(சொரூபநிலையா)கிய பிரளயத்தால் சித்திக்கின்றது. எழுச்சியை (விழித்தலை)த் தோதிக்கும் சமாதிசம்ஸ்காரங்கள் மனதில் இலயமாகின்றன. மனம் அஸ்மிதையிலும், அஸ்மிதை மஹத்திலும், மஹத்து பிரதானத்திலுமாக இவ்வாறு சித்தகுணங்களின் பிரதிசர்க்கம் (தமதுகாரணத்திலொடுங்குதல்) உண்டாகின்றது.

அப்படியானால் ஜீவன்முக்தனுக்கு விழித்தகாலத்து 'நான் பிராஹ்மணன்' 'நான்மனிதன்' என்னும் வியவகாரம் காணப்படுதலால், சித்தமுதலியவற்றால் ஐகாந்திகத்தன்மை யுண்டாதலால், புளியால் பாலிற்கு நழுவுதல் உண்டாதல்போலச் சொரூபத்திற்கு நழுவுதலுண்டாமெனின், அப்படியல்ல; சம்பிரஞ்ஞாதசமாதியி லநுபவிக்கப்பட்ட ஆத்மசம்ஸ்காரம் தாத்துவிக (யதார்த்த)மாமென்னும் நிச்சயமிருத்தலானும், அதாத்துவிகமாகிய அந்நியதாபாவம் (வேற்றுத்தன்மை) அவிகாரித்துவ அப்பிரயோஜகமா யிருத்தலானும், புளியால் பால் தயிராதல் தாத்துவிகமாமென்னும் திருஷ்டாந்தம் வேறுபடுதலானும், புருஷனுக்கு அந்தக்கரண உபாதியையுடைய நான் பிராஹ்மணன் என்னும் வியவகாரம் ஸ்படிகத்திற்குச் செவ்வரத்தம் பூவின் சந்நிதானமாகிய உபாதிவடிவம்போலத் தாத்துவிகமன்று. செவ்வரத்தம் பூ நீங்கியகாலத்து ஸ்படிகத்திற்குச் சுவரூபஸ்திதி நழுவாதிருத்தல்போல புருஷனுக்கு அந்தக்கரணத்தின் சகலவிருத்திகளும் நிரோதமாகியகாலத்துச் சொரூபநிலை நழுவாமலே யிருக்கும். (௨)

சமாதிபரியாயம்.

(அ-கை) சமாதியின் பரியாயங்களை விசேஷமாகக் கூறுகின்றார்:—

ராஜயோகஸ்ஸமாதிஶ்ச உந்மநீ ச மநோந்மநீ |
அமரத்வம் லயஸ்தத்வம் ஶூந்யாஶூந்யம் பரம் பதம் || ௩ ||

(இ-ள்) இராஜயோகம், சமாதி, உன்மனி, மனோன்மனி, அமரத்துவம், இலயம், தத்துவம், சூனியாசூனியம், பரமபதம். ()

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम् ।
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ௪ ॥

அமனஸ்கம், அத்வைதம், நிராலம்பம், நிரஞ்சனம், ஜீவன்முக்தி, சகஜம், துரியமெனுமிவை ஒருபொருட்கிளவிகளாம். (௪)

சமாதி.

(அ-கை) மூன்று சுலோகங்களால் சமாதியைக் கூறுகின்றார் :—

* सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ௫ ॥

(இ-ள்) ஜலத்தில் சைந்தவம் (உப்பு), கலப்பால் எப்படி நீரின் சாம்பிய (ஐக்கிய) த்தை யடைகின்றதோ, அப்படியே ஆத்மாவிற்கும் மனதிற்குமுண்டாகும் ஐக்கியம் சமாதியெனப்படும். (௫)

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ௬ ॥

எப்போது பிராணன் தேய்ந்து மனதும் ஒடுங்குகின்றதோ, அப்போதுண்டாகும் சமரசத்துவமும் சமாதியெனப்படும். (௬)

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
प्रनष्टसर्वसङ्कल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ௭ ॥

ஜீவாத்மா பரமாத்மாவென்னும் இரண்டன் ஐக்கியமாகிய சமத்தன்மையுண்டாய்ச் சகலசங்கற்பங்களும் நஷ்டமாதல், சமாதியெனப்படும். (௭)

(அ-கை) இராஜயோகத்தைக் கீர்த்திக்கின்றார் :—

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।

(இ-ள்) இராஜயோகத்தின் பிரபாவத்தை உண்மையாக எவன் அறிவான்? ஒருவனுமறியான். (எஉ)

* இது வராகோபநிஷத்வாக்கியம்.

(அ-கை) இராஜயோகத்தின் மாஹாத்மியம் (மகிமை) வாஸ்தவமாகச் சொல்லக்கூடியதன்றாயினும், அதனை ஏகதேசமாகக் கூறுகின்றார்:—

ஜ்ஞாநம் முக்தி: ஸ்திதி: ஸித்திர் குருவாக்யேந லப்யதே ||௮||

(இ-ள்) இராஜயோகத்தால் ஜீவப்பிரமைக்கிய அபரோக்ஷாநுபவமாகிய ஞானமும், விதேகமுக்தியும், நிர்விகாரசொரூபஸ்திதியும், அணிமாதி சித்திகளும், குருவாக்கியத்தாலடையப்படுகின்றன.

(அ-கை) இதுவுமது:—

* துர்லபோ விஷயத்யாகோ துர்லபம் தத்வதர்சநம் |
துர்லபா ஸஹஜாவஸ்தா ஸத்குரோ: கருணாம் விநா ||௯||

(இ-ள்) சற்குருவின் கிருபையின்றித் (தாரமுதலிய இகலோகத்தனவும் அமிர்தமுதலிய பரலோகத்தனவுமாகிய) விஷயங்களின் தியாகமும் (போகேச்சையின்மையும்), ஆத்மபரோக்ஷாநுபவமாகிய தத்துவதரிசனமும் (ஆத்மசாக்ஷாத்காரமும்), துரியாவஸ்தையென்னும் சகஜாவஸ்தையும் அரியனவாம் (அடைதற்கரிதாம்).

[illegible]

தனது சங்கத்தால் பிரமாதாவை விசேஷமாகக் கட்டுகின்றமையால் விஷயங்களெனப்படும். குருகிருபையால் சகலமும் சுலபமாமென்பது கருத்து. (௯)

(அ-கை) இதுவுமது:—

விவிதைராஸநை: கும்பைர்
விசித்ரை: கரணைரபி |
ப்ரபுத்தாயாம் மஹாசக்தௌ
ப்ராண: சூந்யே ப்ரலீயதே ||௰||

(இ-ள்) நாநாவித (மச்சேந்திரமுதலிய) ஆசனங்களாலும், நாநாவிதகும்பகங்களாலும், (ஹடசித்தியில் மிக்க ஹடயோக

* இது வராகோபநிஷத் மஹோபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம்.

மூள்ள மகாமுத்திரைமுதலிய) நாநாவிதகரணங்களாலும் குண்டலியென்னும் மகாசக்தி விழிக்குங்கால், பிராணவாயு சூனியமென்னும் பிரஹ்மரந்திரத்தில் ஒடுங்குகின்றது.

"விவிதைஃ॥ நாநாவித" என்பது * காகாக்ஷிகோளக நியாயத்தால் இரண்டிடத்தும் பொருந்துகின்றது. வியாபாரமில்லாமை பிராணனது பிரளயம் (ஒடுக்கம்). (௧0)

(அ-கை) இதுவுமது:—

† உத்புத்தகுண்டலிசக்தி ... ॥ ௧௧ ॥
... ॥

(இ-ள்) குண்டலிசக்தியின் விழிப்புள்ளவனும், சகலகர்மங்களினின்றும் விடுபட்டவனுமாகிய யோகிக்குத் துரியாவஸ்தையென்னும் சகஜாவஸ்தையாகிய ஜீவன்முக்தி தானே (பிரயத்தினமின்றியே) உண்டாகின்றது.

ஆசனத்தால் காயிகவியாபார நீங்கும்போது, பிராணேந்திரியங்களில் வியாபாரம் நிற்கின்றது. பிரத்தியாகார தாரணதியான சம்பிரஞ்ஞாதசமாதிகளால் மானசிகவியாபாரம் நீங்கும்போது, புத்தியில் வியாபாரம் நிற்கின்றது.

"அஸங்கோஹ்யயம் புருஷஃ॥

இப்புருஷன் அசங்கன்" என்னும் சுருதியால் பரிணாமமில்லாத சுத்தன், புருஷன். சத்துவகுண சுவரூபமாகிய பரிணாமமுடையது புத்தி. பரவைராக்கியத்தினாலேயாவது, நீண்டகாலத்துச் சம்பிரஞ்ஞாத சமாதியப்பியாசத்தினாலேயாவது புத்தியின் வியாபாரம் நீக்குங்கால், நிர்விகார சுவரூபஸ்திதி யுண்டாகின்றது. அதுவே சகஜாவஸ்தையென்னும் ஜீவன் முக்தியாம்.

* காகாக்ஷிகோளகநியாயமென்பது காக்கைவிழி திருஷ்டாந்தமாம். அதாவது காக்கைக்குள்ள ஒருவிழியே இருபக்கத்துக் கோளகைகளிலும் எந்தப்பக்கம் திரும்புகின்றதோ அந்தப்பக்கத்திற்குப் பார்வை தருகின்றது. அதுபோல என்பதாம்.

† இது வராகோபநிஷத் மஹோபநிஷத்துக்களின் வாக்கியம்.

“ [illegible] ||

எதனால் விதிநிஷேதோ அதை விதி என்னும் பிரேரணைபோல் நிஸ்ஸங்க(சங்கமில்லாதவ)னாகின்றான்” என்னும் சுருதியினால். ()

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸுஷும்நாவாஹிநி ப்ராணே ஶூந்யே விஶதி மாநஸே |
ததா ஸர்வாணி கர்மாணி நிர்மூலயதி யோகவித் || ௧௨ ||

(இ-ள்) பிராணவாயு சுழுமுனையாகிய மத்தியநாடியிற்செல்லுவதாகுங்கால், அந்தக்கரணம் சூனிய(தேசகாலவஸ்து பரிச்சேதமில்லாத பிரம்ம)த்தில் பிரவேசிக்கின்றது. அப்போது (இத்தன்மைதமுள்ள) யோகவித்தானவன் பிராரப்தத்தோடு சகலகர்மங்களையும் நிர்மூலமாக்குகிறான். (௧௨)

(அ-கை) சமாதியப்பியாசத்தால் பிராரப்தகர்மத்தையும் ஜெயித்தலாற் காலனை வென்ற யோகிகளை நமஸ்கரிக்கின்றார்:—

அமராய நமஸ்துப்யம் ஸோऽபி காலஸ்த்வயா ஜித꞉ |
பதிதம் வதநே யஸ்ய ஜகதேதச்சராசரம் || ௧௩ ||

(இ-ள்) சிரஞ்சீவிகளாயிருக்கும் யோகிகளாகிய உங்களுக்கு நமஸ்காரம். இந்தச்சராசரமாகிய ஜகத்து எவனுடைய வாயில் விழுந்திருக்கிறதோ, அப்படிப்பட்ட சிக்கற்கரிய ஜகத்பக்ஷகனாகிய காலனும் உங்களால் ஜயிக்கப்பட்டிருக்கிறான். (இவ்வாக்கியம் நமஸ்கரித்ததற் கேதுவைக் கூறியதாம்.) (௧௩)

(அ-கை) முற்கூறிய அமரோலி முதலியவை சமாதிசித்திக் காற்றான் சித்திக்குமென்று சமாதியை விதித்தபின், சமாதிசித்தியில் அவை சித்திக்கின்றனவெனக் கூறுகின்றார்:—

சித்தே ஸமத்வமாபந்நே வாயௌ வ்ரஜதி மத்யமே |
ததாமரோலீ வஜ்ரோலீ ஸஹஜோலீ ப்ரஜாயதே || ௧௪ ||

(இ-ள்) அந்தக்கரணத்தில் சமத்தன்மை (தியானிக்கப்படு பொருள்வடிவமாகிய விருத்தியின் ஏகாகத்தன்மை)வாய்த்த காலத்து வாயு சுழுமுனையிற் செல்லுகின்றது. (இது சித்தத்தின்

சமத்தன்மையிலேதுவாம்). அப்போது முற்கூறப்பட்ட அமரோலிவஜ்ரோலிசகஜோலி என்பவையுண்டாகின்றன.

பிராணஜயமும் சித்தஜயமுமில்லாதவனுக்கு அவை(அமரோலிமுதலியன) சித்தியாவென்பது தாற்பரியம். (கச)

(அ-கை) ஹடாப்பியாசமின்றி ஞானமும் மோக்ஷமும் சித்தியாதெனக் கூறுகின்றார் :—

ஜ்ஞானம் குதோ மனஸி ஸம்பவதீஹ தாவத்
ப்ராணோ(அ)பி ஜீவதி மனோ ம்ரியதே ந யாவத் |
ப்ராணோ மனோ த்வயமிதம் விலயம் நயேத்யோ
மோக்ஷம் ஸ கச்சதி நரோ ந கதஞ்சிதன்ய: || கரு ||

(இ-ள்) எதுவரையில் பிராணனும் இந்திரியங்களும் ஜீவித்திருக்கின்றனவோ (இறக்கவில்லையோ), எதுவரையில் மனம் இறக்கவில்லையோ (ஜீவித்துக்கொண்டேயிருக்கிறதோ), அதுவரையில் (சொரூபமாக அவைகள் கெடாதவரையில்) மனதில் (அந்தக்கரணத்தில்) ஞானம் (ஆத்மபிரத்யக்ஷாநுபவம்) எப்படியுண்டாம்? (பிராணேந்திரிய மனோவிருத்திகள் ஞானப்பிரதிபந்தகமாயிருத்தலால் உண்டாகாதென்பது கருத்து.) பிராணன் மனமென்னு மிவ்விரண்டையும் எவன் விலயமாக்கு (கெடுக்)கின்றானோ, அப்புருஷன் (ஆத்யந்திக சொரூபாவஸ்திதியாகிய) மோக்ஷத்தை யடைகிறான். மற்றவன் (பிராணமனோலயங்களில்லாதவன்) எவ்விதத்திலும் (அநேகமாயிரம் உபாயங்களைச் செய்யினும்) மோக்ஷத்தையடையான் என்பதுபொருள்.

அபி (உம்) என்னும் சொல்லால் இந்திரியங்கள் கொள்ளப்பட்டன. இங்கே இடையிங்கலையாற் செல்லுதல் பிராணனது ஜீவனமும், தத்தம் விஷயங்களைக் கிரகித்தல் இந்திரியங்களின் ஜீவனமும், நாநாவிஷயாகாரவிருத்தியுண்டாதல் மனதின் ஜீவனமும், அவையவையில்லாதிருத்தல் அவ்வவற்றின் மரணமுமாமென்பது கருத்து. பிரஹ்மரந்திரத்தில் நிர்வியாபாரமாக நிலைத்தல் பிராணனது இலயம். தியேயாகாரமாக (தியானிக்கப்படு

பொருள் வடிவமாக)ப் பிரவேசித்தலால் வேறு விஷயாகாரமாகா திருத்தல், மனதின் இலயம். பிராணமனோலயங்களுக் கந்நிய மான உபாயங்களால் அடையாதென்பது யோகபீஜத்தில்,

“ * நாநாவிதைர்விசாரைஸ்து ந பாத்யம் ஜாயதே மந: |
தஸ்மாத்தஸ்ய ஜயோ பூயாத் ப்ராணஸ்ய ஜய ஏவ ஹி ||

நாநாவிதவிசாரங் (ஆராய்ச்சி)களால் மனம் சாதிக்கப்படு கிறதில்லை. ஆகையால் அதன்ஜயம் பெரும்பாலும் பிராணஜயமே யாம்” என்றும்,

“ * நாநாமார்க்கைஸ்து துஷ்ப்ராப்யம்
கைவல்யம் பரமம் பதம் |
ஸித்திமார்க்கேண லபதே
நாந்யதா ஶிவபாஷிதம் ||

நாநாமார்க்கங்களால் ஏராளமான சுகதுக்கங்கள் உண் டாகின்றன. கைவல்யமாகிய பரமபதம் சித்த(யோக)மார்க் கத்தால் அடையப்படும். வேறுவிதத்தால் அடையப்படாதென் று ஈசுவரனுற் கூறப்பட்டிருக்கின்றது” என்றுஞ்சொல்லப்பட்டி ருக்கின்றது. இதனால் யோகமின்றி ஞானமும் மோக்ஷமும் சித் தியாதென்பது சித்திக்கது. சுருதிஸ்மிருதி இதிகாச புராண ங்களிலும் இது பிரசித்தம். அஃதெப்படி யெனின்,

“ [illegible] ||

இனி அதன் ஆத்மாவின் தரிசனத்திற்கு உபாயம்(சாதனம்) யோகமாம்” என்பதும்,

அத்யாத்மயோகாதிகமேந தேவம்
மத்வா தீரோ ஹர்ஷஶோகௌ ஜஹாதி ||

அத்தியாத்மயோகத்தை யடைதலால் தெய்வத்தை(ஆத்து மாவை)யறிந்து, தீரன் இன்பத்துன்பங்களை நீக்குகிறான், என் பது”

* இவை யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

“ஶ்ரத்தாபக்தித்யானயோகாதவேஹி ||

சிரத்தை பக்தி தியானயோகங்களால் அறிக” என்பதும்,

“யதா பஞ்சாவதிஷ்டந்தே ஜ்ஞானானி மனஸா ஸஹ |
புத்திஶ்ச ந விசேஷ்டேத தாமாஹு: பரமாம் கதிம் |
தாம் யோகமிதி மன்யந்தே ஸ்திராமிந்த்ரியதாரணாம் ||

அப்ரமத்தஸ்ததா பவதி ||

எப்போதும் ஐந்துஞானேந்திரியங்களும் மனதோடு (ஆத்மாவில்) நிலைக்கின்றனவோ, புத்தியும் (தனதுவியாபாரத்தில்) சேஷ்டிக்கிறதில்லையோ, அந்த அவஸ்தையை யோகிகள் பரமகதியென்று கூறுவர். அதனை யோகமென்று மதிக்கின்றனர். எப்போது ஸ்திரமாகிய இந்திரிய தாரணையில் பிரமாதமில்லாதவனாகின்றானோ அப்போது (யோகத்தில் பிரவிருத்தன்) ஆகின்றான்” என்பதும்,

“யதாத்மதத்த்வேன து ப்ரஹ்மதத்த்வம்
தீபோபமேனேஹ யுக்த: ப்ரபஶ்யேத் ||

எப்போது இங்கே யோகி ஆத்மதத்துவமாகப் பிரஹ்மதத்துவத்தைத் தீபஉவமமாகக் காணுகின்றானோ” என்பதும்,

“அஜம் த்ருவம் ஸர்வதத்த்வைர்விஶுத்தம்
ஜ்ஞாத்வா தேவம் முச்யதே ஸர்வபாஶை: ||

பிறப்பில்லாததும் என்றும் முள்ளதும் சகல தத்துவங்களினும் சுத்தமானதுமாகிய தெய்வத்தை (ஆத்மாவை) யறிந்து சகலபாசங்களினின்றும் விடுபடுகிறான்” என்பதும்,

“ப்ரஹ்மண்யாத்மானமோமித்யாத்மானம் த்யாயீத ||

அறிவாகிய பிரஹ்மத்தில் ஓமென்று ஆத்மாவாகிய உன்னைத் தியானஞ் செய்வாயாக” என்பதும்,

[illegible]
[illegible]

ப்ரஹ்மோடுபேந ப்ரதரேத வித்வாந்
ஸ்ரோதாம்ஸி ஸர்வாணி பயாவஹாநி ||

(சிரசும் கழுத்தும் உடலுமாகிய) மூன்றும் செவ்வையாய் நிமிர்ந்த சரீரனாய், இதயத்தில் மனதோடு இந்திரியங்களைப் பிரவேசிக்கச்செய்து, பிரணவமென்னும் தெப்பத்தால் வித்துவான் பயங்கரமான சகல ஆறுகளை (இந்திரிய மார்க்கங்களை)யும் செவ்வையாய்க் கடக்கின்றான்" என்பது,

ஓமித்யேவம் த்யாயத ஆத்மாநம் ||

ஓமென்றிப்படி ஆத்மாவை தியானிக்கக்கடவாய்" என்பது மாகிய இவைமுதலியன, சுருதிகள். மநு கூறிய யதிதர்மப்பிர கரணத்திலுள்ள

"கதாகதம் சாந்வவேக்ஷேத யோகேந பரமாத்மந: |
தேஹத்வயம் விஹாயாஶு முக்தோ பவதி பந்தநாத் ||

பரமாத்மாவின் யோகத்தால் சென்றவைகளையும் வருபவைகளையும் காண்பான். இரண்டு தேகங்களையும் விட்டு விரைவில் பந்தத்தினின்றும் முக்தனாகின்றான்" என்பதும்,

யாஞ்ஞவல்கியஸ்மிருதியிலுள்ள

"இஜ்யாசாரதமாஹிம்ஸா தாநஸ்வாத்யாயகர்மணாம் |
அயந்து பரமோ தர்மோ யத்யோகேநாத்மதர்ஶநம் ||

யாகம், ஆசாரம், தமம், அஹிம்சை, தானம், சுவாத்தியாயம் (வேதமுதலியவற்றை யோதுதல்) முதலிய கர்மங்களிலும் யோகத்தினால் ஆத்மாவை தரிசித்தலாகிய இது மேலாகிய தர்மமாம்" என்பதும், மஹரிஷிமாதங்கர் கூறிய

"அக்நிஷ்டோமாதிகாந் ஸர்வாந் விஹாய த்விஜஸத்தம: |
யோகாப்யாஸரதஶ்ஶாந்த: பரம் ப்ரஹ்மாதிகச்சதி |

துவிஜோத்தமன் அக்கினிஷ்டோமமுதலிய எல்லாவற்றையும் விட்டு யோகாப்பியாச பராயணனாய்ச் சாந்தனாய்ப் பரப்பிரமத்தை யடைகிறான்.

[illegible] ||
[illegible] ||

பிராஹ்மண க்ஷத்திரிய வைசிய ஸ்திரீ சூத்திரர்களுக்குக் கர்மங்களின் சாந்தியாகிய முக்தியின் பொருட்டுப் பரிசுத்தமானது யோகத்தைதவிட வேறில்லை" யென்பதும், தக்ஷஸ்மிருதியில் வெதிரேகமுகமாகக் கூறியிருக்கும்.

"[illegible] |
[illegible] ||

அந்தப்பிரஹ்மம் குமாரிஸ்திரீசுகத்தைப்போல தன்னாலேயே அறியத்தக்கதாம். பிறவிக்குருடன் குடத்தை அறியாததுபோல அயோகியானவன் அறியான்." என்பதுமாகிய இவை முதலியன ஸ்மிருதிகள். வியாசரால் மகாபாரதத்தில் யோகமார்க்கத்தில் கூறப்பட்டிருக்கும்.

"[illegible] |
[illegible] |

வர்க்கத்தினின்றும் நீங்கியவனாயிருக்கினும், அல்லது தர்மத்தை விரும்பும்நாரியாயிருக்கினும் அவ்விருவரும் இந்த(யோக) மார்க்கத்தால் பரமகதியையடைவர்.

[illegible] |
[illegible] |
[illegible] |
[illegible] |
[illegible] ||

(இந்நிலையில்லாத) நரனானவன் சகல தருமங்களையும் அறிந்தவனாயிருக்கினும், அல்லது அர்ச்செய்கையுடையவனாயிருக்கினும், சிரேஷ்டகர்மமுடையவனாயிருக்கினும், அல்லது பிருந்தபாவியாயிருக்கினும், புருஷவியாக்கிரமாயிருக்கினும், அல்லது புருஷத்தன்மையில்லாவனாயிருக்கினும் அவன் மகாதுக்கமாகிய ஜராமா

ணசாகரத்தைச் சேவிக்கத்தக்கவனுகின்றான். யோகத்தையறிய விரும்புகிறவனும் சப்தபிரஹ்மத்தை (வேதத்திற்கூறிய கர்மங்களை)க்கடக்கின்றான்." என்பதும்,

"யுஞ்ஜந்நேவம் ஸதாத்மாநம் யோகீ நியதமாநஸ: ||
ஶாந்திம் நிர்வாணபரமாம் மத்ஸம்ஸ்தாமதிகச்சதி ||
யத்ஸாங்க்யை: ப்ராப்யதே ஸ்தாநம் ||

அடங்கியமனதையுடைய யோகியானவன் இப்படி எப்போதும் மனதைச் சமாதானமுடையதாகச்செய்து, (சம்சார நிவிருத்தியாகிய) சாந்தியென்னும் மேலான நிர்வாணமாகிய என்னுநிலையையடைகிறான். எந்தஸ்தானம் (கைவல்லியம்) சாங்கியர் (ஞானநிஷ்டசந்நியாசி) களால் அடையப்படுகின்றதோ (அது யோகிகளாலும் அடையப்படுகின்றது). என்னும் பகவற்கீதையும்,

யோகாத்ஸஞ்ஜாயதே ஜ்ஞாநம் யோகோமய்யேகசித்ததா ||

யோகத்தினால் ஞானம் உண்டாகின்றது. யோகமென்பது என்னிடத்து ஒரே மனதாயிருத்தல்" என்னும் ஆதித்ய (சௌர) புராணவாக்கியமும்,

ஆத்மஜ்ஞாநேந முக்தி: ஸ்யாத்தச்ச யோகாத்ருதே நஹி |
ஸச யோகஶ்சிரம் காலமப்யாஸாதேவ ஸித்யதி ||

ஆத்மஞானத்தால் முத்தியுண்டாகின்றது. அதுவும் (ஞானமும்) யோகமின்றி யுண்டாகிறதில்லை. அந்தயோகமும் வெகுகால அப்பியாசத்தினுலேயே சித்திக்கின்றது" என்னும் ஸ்கந்த புராணவசனமும்,

"அகர்வாசம் வக்ஷ்யாமி யோகம் பரமதுர்லபம் |
யேநாத்மாநம் ப்ரபஶ்யந்தி பாநுமந்தமிவேஶ்வரம் |

இதற்மேல் எதனுல் சூரியனைப்போல ஆத்மாவாகிய ஈசுவரனைப் பார்க்கின்றார்களோ, அந்த மிகத்துர்லபமாகிய யோகத்தைச் சொல்லுகிறேன்.

யோகாத்ப்ரணஶ்யதி க்ஷிப்ரம் ஸர்வம் பாபம் புராதநம் |
யோகாத்ஸஞ்ஜாயதே ஜ்ஞாநம் ஜ்ஞாநாந்நிர்வாணமிச்சதி ||

யோகாக்கினியானது சகல பாவக்கூட்டங்களையும் விரைவில் தகிக்கின்றது. அதனால் பிரஸன்னமாகிய ஞானம் உண்டாகின்றது. ஞானத்தினால் நிர்வாண(மோக்ஷ)த்தையடைகிறான்" என்னும் கூர்மபுராண சிவவாக்கியமும்,

ததா யதேத மதிமாந் யதா ஸ்யாந் நிர்வ்ருதி꞉ பரா |
யோகேந லப்யதே ஸா ச நாந்யேந து கதாசந ||

புத்திமான் மேலாகிய நிர்விருத்தி (சுகம்) உண்டாகும் வண்ணம் முயற்சி செய்யக்கடவன். அதுவோ (சுகமோ) யோகத்தினால் அடையப்படுகின்றது. வேறொன்றினாலும் அடையப்படுகிறதில்லை.

பவதாபேந தப்தாநாம் யோகோ ஹி பரமௌஷதம் |
பராவரப்ரஸக்தாதீர்யஸ்ய நிர்வாணஸம்ஸ்தா |

பவ(சம்சார)தாபத்தினால் தபிக்கின்றவர்களுக்கு யோகமே மேலாகிய ஔஷதமாம். உலகவிஷயத்தில் வெறுப்புண்டாகியதும் பராவர(பரப்பிரஹ்ம)த்தில் பிரியமுள்ளதுமாகிய புத்தி எவனுக்கிருக்கின்றதோ,

ஸ யோகாக்நிநா தக்தஸமஸ்தக்லேஶஸஞ்சய꞉ |
நிர்வாணம் பரமம் நித்யம் ப்ராப்நோத்யேவ ந ஸம்ஶய꞉ ||

அவனும் யோகாக்கினியினால் சகல கிலேசக்கூட்டங்களும் தகிக்கப்பட்டவனாய் நித்தியமும் மேலானதுமாகிய நிர்வாணத்தையடைகிறான். சம்சயமில்லை.

ஸம்ப்ராப்தயோகஸித்தேஸ்து பூர்ணஸ்யாத்மதர்ஶநாத் |
ந கிஞ்சித் த்ருஶ்யதே கார்யம் தேநைவ ஸகலம் க்ருதம் ||

யோகசித்தியைப் பூரணமாகப் பெற்றவனுக்கு ஆத்மதரிசனத்தைவிட வேறு காரியம் சிறிதும் தோற்றுகிறதில்லை, அதனாலேயே சகலமும் செய்யப்பட்டதாகிறது.

ஆத்மாராமஸ்ததா பூர்ண꞉ ஸ்வபாவாத் த்ருப்திகாமத꞉ |
க்ருத்யஸ்யாபி கிமேவாஸ்ய பரமாத்மைகஸாக்ஷிண꞉ |

ஆத்மாராமனும் எப்போதும் பூர்ணனும் அத்தியந்த சுகத்தை யடைந்தவனுமாவன். அதன்பின்பரமாநந்த மயனாகிய அவனுக்கு நிர்வேதம் (பிரியமின்மை) உண்டாம். (பரமாநந்தவடிவமேயாகின்றமையின் எதிலும் பிரியமுண்டாகாதென்பது கருத்து.)

தபஸா பா⁴விதாத்மானோ யோகி³ன: ஸம்யதேந்த்³ரியா: |
ப்ரதரந்தி மஹாத்மானோ யோகே³னைவ ப⁴வார்ணவம் ||

தவத்தால் பாவிக்கப்பட்ட மனதையுடைய யோகிகளாகிய இந்திரியங்களை யடக்கிய மகாத்மாக்கள், யோகத்தினாலேயே (சம்சாரமாகிய) மகாசமுத்திரத்தைக் கடக்கிறார்கள் '' என்னும் கருடபுராணவசனமும்,

" [illegible] |
[illegible] |
[illegible] |
[illegible] ||

எந்தச் சிரேயசு (புண்ணியம்) சகல பூதங்களுக்கும், ஸ்திரிகளுக்கும், புழு விட்டில்களுக்கும் உபகாரமுள்ளதாயிருக்கின்றதோ, அந்தமேலான சிரேயஸை எங்களுக்குச் சொல்லுகவென்று முன்தேவர்களாலும் தேவரிஷிகளாலும் கேட்கப்பட்டவராகிய கபிலர், அவர்களுக்கு யோகமே மேலான சிரேயஸென்று சொல்லியிருக்கின்றார் '' என்னும் விஷ்ணுதர்மவாக்கியமும்,

" து³:ஸஹா ராம ஸம்ஸார விஷாவேஶ விஷூசிகா |
யோக³கா³ருட³மந்த்ரேண பாவனேன ப்ரஶாம்யதி ||

இராமா! சம்சாரமென்னும் விஷவிவேகமுள்ள விஷூசிகை வியாதியானது பரிசுத்தமாகிய யோகமென்னும் காருடமந்திரத்தால் கெடுகின்றது '' என்னும் வசிஷ்டர்வாக்கியமும், புராணங்களாம்.

தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களாலும் அபரோக்ஷஞானம் உண்டாவதாயிருக்க, அதிகிரமத்தால் சாதிக்கப்படும் யோகத்

தில் பிரயாசப்படுவானேன்? வாக்கியத்தாலுண்டாகும் ஞானம் அபரோக்ஷமாமென்பதில் பிரமாணமில்லையென்று சொல்லலாகாது. தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களாலுண்டாகிய ஞானம் அபரோக்ஷஞானமாம். அபரோக்ஷவிஷய முடையதாயிருத்தலால், நேத்திரசம்பந்தமான குடமுதலியவற்றின் பிரத்தியக்ஷம்போல, என்னும் அநுமானம் பிரமாணமாயிருத்தலால், விஷயத்திலுள்ள அபரோக்ஷத்தன்மையானது வடிவமில்லாததாயிருத்தலால், ஏதுஸித்தியாதென்று சொல்லலாகாது. அஞ்ஞானத்திற்கு விஷயமாகின்ற சித்துத்தன்மை அதன் தாதான்மியத்தையடையுந்தன்மை யென்னும் இரண்டிலொருவடிவம் அதற்குச் செவ்வையாய் நிரூபிக்கத்தக்கதாயிருத்தலால், எப்படிக்கடமுதலியவற்றில் சக்ஷு(நேத்திர)சம்பந்தத்தால் அந்தக்கரணவிருத்திதசையில் அவ்வதிஷ்டான சைதன்னியத்தின் அஞ்ஞானம் நிவர்த்தியாதலால், அந்தச்சைதன்னியம் அஞ்ஞானத்திற்கு விஷயமாதலும் சைதன்னியதாதான்மியத்தை யடைதலும் அபரோக்ஷத்துவமாகின்றதோ, அதுபோல தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களால் அந்தசைதன்னியாகார அந்தக்கரணவிருத்தியுண்டாகுங்கால், அவ்வஞ்ஞானம் நிவர்த்தியாதலினாலேயே தத்துவம் அஞ்ஞானவிஷயமாகின்றமையால் சைதன்னியத்திற்கு அபரோக்ஷத்துவமுண்டு. ஆகலின் ஏது ஸித்தியாதென்பதில்லை. * அப்பிரயோஜகத்துவமுமில்லை; ஞானத்தாலறியப்படுந் தன்மையாகிய அபரோக்ஷத்துவம் பிரத்தியக்ஷ பரோக்ஷ விஷயமுடைமையாற் பிரயோஜகமாயிருத்தலால். இந்திரியஜந்நியத்துவமோ இல்லை; மனதிற்கு இந்திரியத்துவ மில்லாமையினாலே சுகமுதலிய விஷயங்களில் வியபிசாரித்(நியமந்தப்பு)தலால்.

அல்லது அபிவியக்தசைதன்னியத்திற்கு அபின்னத்தன்மையாகத் தோற்றிக்கொண்டிருக்குந்தன்மை, விஷயத்தின் அபரோக்ஷத்துவமாம். அபிவியக்தத்தன்மையும் ஆவரணநிவிருத்தியுடைமையாம். பரோக்ஷவிருத்திஸ்தலத்தில் ஆவரணநிவிருத்தியில்லாமையால் அதிவியாப்தியில்லை. சர்ப்பமுதலிய பிராந்தியை

* ஏதுவிருக்கட்டும்; சாத்தியமில்லாதிருக்கட்டுமென்பது, அப்பிரயோஜகத்துவம்.

யுண்டாக்கும் தோஷமுடையவனுக்கு இது சர்ப்பமல்ல இரஜ்ஜுவாமென்னும் வாக்கியத்தாலுண்டாகும் விருத்தியோ ஆவரணத்தை நிவர்த்திக்கிறதில்லை. ஆகையால் அங்கே விஷயம் பரோக்ஷமே வேதாந்தவாக்கியத்தாலுண்டாகும் ஞானமோ, ஆவரணத்தை நிவர்த்திப்பதாயிருத்தலால் அபரோக்ஷமேயாம். அது மனனமுதலியவற்றிற்குமுன் உண்டாயிருக்கின்றது. ஞானத்தை நிவர்த்திக்கும் பிரமாண அசம்பாவனை முதலிய தோஷசாமானியமில்லாத விசிஷ்டமே அஞ்ஞானத்தை நிவிர்ப்பதாயிருத்தலால், அன்றியும்

“ तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि ॥

அந்த உபநிஷதப் புருடனைக் கேட்கின்றேன்” என்னும் சுருதியாலடையப்பட்ட உபநிஷத்துமாத்திரத்தா லறியப்படுந்தன்மை யோகத்தாலறியப்படுந்தன்மையில் பொருத்தமுடையதாகாது. ஆகையால் தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களினாலேயே அபரோக்ஷமுண்டாமெனின், அப்படியல்ல; அநுமானம் அப்பிரயோஜகமாதலால். பிரத்தியக்ஷத்தின்பொருட்டு முற்கூறிய அக்ஷ (இந்திரிய) சாமானியமுமில்லை. ஒவ்வொரு இந்திரியத்தன்மையால் காரணத்தன்மையாக அதன் ஜந்நியத்தன்மைக்கே பிரயோஜகத்தன்மையிருத்தலால். நித்தியாநித்திய சாதாரணப் பிரத்தியக்ஷத்தன்மையிலோ பிரயோஜகத்துவம் சித்திக்கவில்லை. அம்மதத்திலோ பிரத்தியக்ஷ விசேஷத்தில் இந்திரியம் காரணம் அதன் விசேஷத்தில் சப்தவிசேஷம் காரணமாமென்றிப்படிக் காரியகாரணத்தன்மை யிரண்டுண்டாகின்றது. மனதிற்கு இந்திரியத்துவமில்லை; மனதிற்கு இந்திரியத்தன்மையில்லையென்பதில்லை; மனதிற்கு இந்திரியத்தன்மையில் பாதகமில்லாமையால் இந்திரியங்களுக்கு மனம்நாதன் என்பது மனிதர்களைப் போலுத்தேசித்து, மனிதர்களுக்கு இவன் இராஜா என்பதைப்போல இந்திரியங்களிலேயே கொஞ்சம் மேன்மையுடையதாகச் சொல்லப்படுகின்றது. அதற்கும் அநிந்திரியத்துவமில்லை; ஆயினும் அகண்டவுபாதி விசேஷமே உண்மையாம். இதனாற்றான் “பாயுவாதி கன்மேந்திரியம்; மனம் நேத்திரமுதலியன ஞானேந்திரியம்” என்றும், “இந்திரியசம்பந்தம் பிரத்தியக்ஷமாம். அதிக்

திரியம் அப்பிரத்தியக்ஷமாம்'' என்றும் சக்திப்பிரமாணசொரூபமாகிய கோசத்தி (நிகண்டி)னும் இந்திரியப்பிரமாணமின்றிய ஞானத்திற்கு அப்பிரத்தியக்ஷத்துவம் கூறி மனதிற்கு இந்திரியத்துவம் அறிவிக்குந்தன்மை பொருந்துகின்றது.

'' ஜந்ரி யாணிஊமெைஜகஊ ||

இந்திரியங்கள் பதினொன்று'' என்னும் கீதாவசனம் மனதின் இந்திரியத்தன்மையிற் பிரமாணமாம். அன்றியும் தத்துவமசி முதலிய வாக்கியஜந்யஞானம் சாப்தமாம். சப்தஜந்யமாகையால், ''யஜேத யாகஞ்செய்யக்கடவன்'' என்பவைமுதலிய வாக்கியங்களாலுண்டாகும் ஞானத்தைப்போலவென்னும் இதனால் அபரோக்ஷவிரோதியாகிய சாப்தத்துவத்தைச் சாதிக்குந் தன்மையில் * சற்பிரதிபக்கமுண்டாகின்றது. இது அப்பிரயோஜகமுமன்று; சாப்தத்தை முன்னிட்டே சப்தத்திற்கு உண்டாக்குந் தன்மையால் இலாவகமூலமான அநுகூலதர்க்கமிருத்தலால். உன்மதத்திலோ சப்தத்தினாலும் பிரத்தியக்ஷமங்கீகரித்தலால் காரியகாரணத்தன்மையாகிய இரண்டைக் கற்பித்தலில் கௌரவமிருக்கின்றது. இன்னும் மனனநிதித்தியாசனங்களுக்கு முன்னும் உண்டாயிருக்கின்றது. உன்மதத்தில் பரோக்ஷமும் அஞ்ஞானத்தை நிவர்த்திப்பதாகாமையின், அஞ்ஞான நிவர்த்தியின்பொருட்டுப் பாதஞானத்தன்மையினாலே ஏதுத்தன்மையாமென்னும் கௌரவமிருக்கின்றது. எமக்கோ சமாதியப்பியாச பரிபாகத்தால் அசம்பாவனை முதலிய சகலமலங்களும் நீங்கிய அந்தக்கரணத்தால் ஆத்மாவைக் காணுங்கால் தரிசனமாத்திரத்தினாலேயே அஞ்ஞானம் நிவர்த்தியாதலால் ஒரு கௌரவத்திற்கும் இடமில்லை.

* எந்தஹேதுவிற்கு சாத்தியத்தின் (துணிபொருளின்) அபாவத்தைச்சாதிக்கும் மற்றோர் ஹேதுவிருக்கின்றதோ, அது சற்பிரதிபக்கமாம் (மறுதலையுடைதாம்). அது ''சத்தம் நித்தியம், சுரோத்திரத்திற்கு விஷயமாகுதலால், சத்தத்தன்மைபோலும்'' ''சத்தம் அநித்தியம், காரியமாயிருத்தலால், குடம்போலும்'' எனவரும்.

"[illegible] |
[illegible] ||
[illegible] ||

இந்தப்புருஷனாகிய ஆத்மா பிரஹ்மாதி ஸ்தம்பபரியந்தமாகிய சகல பூதங்களிலும் கூடமாய் (பார்த்தல் கேட்டல் முதலிய கர்மங்களுள்ளதாய், அவித்தையினாலும் மாயையினாலும் மறைக்கப்பட்டதாய்) எதற்கும் ஆத்மாவா (தானாகவே) யிருத்தலால் விளங்குகிறதில்லை. ஆனால் ஏகாக்கிரத்தன்மையுள்ள சூக்ஷ்ம வஸ்துக்களை நிரூபிக்கு மியல்புடைய புத்தியினால் சூக்ஷ்மதரிசிகளாகிய பண்டிதர்களால் (ஆத்மா சகல பூதங்களிலும் கூடமாயிருக்கினும்) அறியப்படுகின்றது. விவேகியானவன் வாக்கை மனதில் ஒடுக்கவேண்டும்." என்று ஆரம்பித்து, அஞ்ஞானநிவிருத்தியென்னும் பொருளுடைய

"[illegible] ||

(அவித்தை காமம் கர்மமென்னும்) மிருத்யுவினின்றும் விடப்படுகிறான்." என்று முடிகின்ற கடவல்லியிலுள்ள மிருத்யுவின் (இயமனது) உபதேசத்தால் இவ்வர்த்தம் சம்மதமாகின்றபடியால், இதில் ஓர்விதவாதமுமில்லை. மனனமுதலியவற்றிற்கு முன் உண்டாகிய ஞானம் பரோக்ஷமேயாகலின், பிரதியக்ஷத்தன்மையாகிய கௌரவமில்லையென்னும் மதம் ஆதரிக்கப்படுமாயின், அதுவும் சிரவணமுதலியவற்றால் மனதிற்குச் சமஸ்காரம் சித்தித்தபோது அவ்வியவஹிதோத்தரம் (தேசகால மறைப்பின்றிய அடுத்த க்ஷணத்தில்) ஆத்மதரிசனம் சம்பவித்தலால், அதன்பின் வாக்கியஸ்மரண முதலியவற்றைக் கற்பித்தலாகிய பெருங் கௌரவத்தைச் சம்பாதிப்பதேயாம். அப்படியானால் நாங்கள் தர்க்கயுக்திமாத்திரத்தால் சப்தஜந்திய ஞானத்திற்கு அபரோக்ஷத்துவங் கூறவில்லை.

" [illegible]

அந்த ஔபநிஷதப் புருஷனைக் கேட்கிறேன்" என்னும் பிரகதாரணிய சுருதியினாலும் கூறுகின்றோம். உபநிஷத்துவம்

புருஷனுக்கு உபநிஷதத்தினாலாகிய புத்திக்கு விஷயமாந்தன்மை மாத்திரமன்று? பிரத்தியக்ஷமுதலியவற்றால் அறியப்படும் உபநிஷத்துத்தன்மையினும் வியவகாரம் சம்பவித்தலால். எப்படி பன்னிரண்டு கபாலங்களில் எட்டுக்கபாலங்களிருக்கினும் பன்னிரண்டு கபாலங்களாலாகியதாக எட்டுக் கபாலமுதலியவற்றின் வியவகாரமுண்டாகின்றதோ. எப்படி இரண்டு புத்திரன்முதலியவற்றில் ஒரு புத்திரன்முதலிய வியவகாரமுண்டாகின்றதோ அப்படியிங்குமாம். வேறிடத்தில் அப்படிப்பட்ட வியவகாரமில்லை. ஆகையால் உபநிஷத்துமாத்திரத்தால் அறிப்படுந் தன்மையே பிரத்தியயார்த்தமா (ஞானத்தின் பொருளா)ம். அதுவும் மனதினால் அறியப்படுந் தன்மையிற் பொருந்துமெனின், அப்படியல்ல. பிரத்தியயத்தினால் உபநிஷத்திற்கு வேறாகிய யாவும் காரணத்தன்மையாக வேறுபிரித்தறிவிக்கப்படுகிறதில்லை. சப்தாபரோக்ஷவாதியாகிய உன்னாலும் ஆத்மாபரோக்ஷத்தில் மனனமுதலியவற்றிக்குக் காரணத்துவம் அங்கீகரிக்கப்படுதலால், ஆனால் புராணமுதலிய சப்தாந்தரங்களே

"ஶ்ரோதவ்ய꞉ ஶ்ருதிவாக்யேப்ய꞉ ॥

சுருதி வாக்கியங்களால் கேட்கத்தக்கதாம்" என்று சொல்லுதலால், அவ்வர்த்தம் எனக்கும் சம்மதமாமென்று மிகுசிறிதுமில்லை. பிரமாணாந்தரவியாவிருத்தியில் தாற்பரியகற்பனமும் ஆத்மாபரோக்ஷத்தில் சப்தத்தின்பிரமாணத்தன்மையில் சித்தித்ததாகவே சொல்லத்தக்கதாம். சப்தாந்தரவியாவிருத்தி தாற்பரியமோ சுருதிமுதலியவற்றிற்குச் சம்மதமாயிருத்தலால் கற்பிக்கத்தக்கதேயாம். இப்படியிருக்குமாயின்,

"மநஸைவாநுத்ரஷ்டவ்யம் மநஸைவேதமாப்தவ்யம் ॥

மனதினாலேயே பார்க்கத்தக்கதாம் மனதினாலேயே இது அடையத்தக்கதாம்." என்பவைமுதலிய சுருதிகளும் நேராகச் சொல்லியவைகளாகும். சிலர் தரிசனவிருத்தியின்பொருட்டு மனதுமாத்திரத்திற்கு உபாதானத்தன்மை கூறும் சுருதிகள் விரோதப்படாவென்று கூறுகின்றனர். அது மிகவும் விசாரிக்கப்பொருக்காததாம். ஏதனாலெனின், பிரமாண ஆகாங்க்ஷையி

(விருப்பத்தி)ல் பிரவர்த்தித்துள்ள அவை எப்படி உபாதானத்தைப்பற்றியனவாகும்.

" காமஸ்ஸங்கல்போ விசிகித்ஸா ச்ரத்தா(அ)ச்ரத்தா த்ருதிரத்ருதிர் ஹ்ரீர்தீர்பீரித்யேதத் ஸர்வம் மன ஏவ ||

காமம், சங்கற்பம், சந்தேகம், சிரத்தை, அசிரத்தை, திருதி (நிலையுடைமை), அதிருதி (நிலையின்மை) என்றாகிவையாவும் மனமேயாம்'' என்னும் இவைமுதலிய சுருதிகளால் சாவதாரண (நிச்சயவாக்கிய)த்தால் சகலவிருத்திகளுக்கும் மனோமாத்திர உபாதானமுடைமை அறிவிக்கப்படுதலால், ஆகாங்க்ஷையில்லாமையால் உபாதானதாற்பரியமுடைமையாக எப்படி வர்ணிக்கக் கூடும்? முன்னே இரண்டாவது வல்லியில் பிரணவத்தைப் பிரஹ்மத்தையறிவிப்பதாகக் கூறியிருத்தலால், அதுவும் அபரோக்ஷத்திற்கு ஏதுவாமென்னும் சங்கையை நிவர்த்திக்க,

" மநஸைவாநுத்ரஷ்டவ்யம் ||

மனதினாலேயே பார்க்கத்தக்கதாம்'' என்றாகிவைமுதலியன சாவதாரணவாக்கியங்களாமென்று வர்ணிக்கக்கூடியவைகளாம். இனி அதிகமாய்ப் பேசுதலினின்றும் அமைதிபெறுவாம். உண்மையாகவே யோகிகளுக்குச் சமாதியில் தூரத்திலுள்ள பதார்த்தங்களின் ஞானமுண்டாமென்பது சகல சாஸ்திரங்களிலும் பிரசித்தம். அப்போது பிரத்யக்ஷசாமக்கிரியையில்லாமையால், அது (தூரதிருஷ்டி) பிரத்யக்ஷமன்று. பருக்கத்தியத்துக்க முன்னநுபவமில்லாமையால், ஸ்மரணமுமன்று. பாஹ்யார்த்தமாதலால், சுகமுதலியவற்றின் ஞானத்தைப்போல் சாக்ஷிவடிவமுமன்று. பிரமா (ப்ரமா) சாமானியத்தில் காரணமிருத்தலால், அப்பிரமாணமுடையதுமன்று. நேத்திரமுதலியவற்றால் உண்டானதுமன்று; அவற்றின் சம்பந்தமில்லாமையால். ஆகையால் அது மானசிகப் பிரமாவென்றே சொல்லத்தக்கதாமென்று மனதின் இந்திரியத்தன்மையும் பிரமாணத்தன்மையும் ஆராய்ந்தறியத்தக்கனவேயாம். எவர்கள் யோகம் சுருதி இரண்டிற்கும் சமுச்சயத்தை (கலப்பைக்) கற்பிக்கின்றார்களோ அவர்

களுக்கும் முற்கூறிய தூஷண (குற்ற)ங்கள் அதில் நிலைபெறும். ஆதலால் யோகஜந்நியசம்ஸ்காரத்தோடுகூடிய மனதுமாத்திரத்தால் அறியத்தக்கது ஆத்மாவென்பது சித்தித்தது. ஸ்திரீயைப் பாவிக்கின்றவனுக்கு வியவஹித (தேசகாலங்களால் மறைந்துள்ள) ஸ்திரீயின் சாக்ஷாத்காரம்போல, பாவனையாலுண்டாகுந்தன்மையால் ஆத்மசாக்ஷாத்காரத்திற்கு அப்பிரமாணத்துவப்பிரசங்கமில்லை; பாதிக்கப்படாதவிஷயத்துவத்தினாலும், தோஷஜந்நியத்தன்மையில்லாமையாலும், ஸ்திரீயின் சாக்ஷாத்காரம் பாதிக்கப்படும் விஷயமுடையதாயிருத்தலாலும், தோஷஜந்நியமாயிருத்தலாலும் அப்பிரமாணியம்; பாவனையாலுண்டாகியதாயிருத்தலால் பாவனாசமாதியின் ஞாபகத்தன்மையில் வேறுபிரமாணம் பொருந்துவதுமில்லை; அநுமனதின் சகாயத்தையுடையதாயிருத்தலால். பிரமாணத்தை நிரூபித்தலிற் சமர்த்தர்களாகிய நையாயிகர் முதலியோர்களாலும் யோகத்தாலாகிய பிரத்தியக்ஷம், அலௌகிகப்பிரத்தியக்ஷத்தில் அந்தர்ப்பாவம் செய்ய(அடக்க)ப்பட்டிருக்கின்றது.

யோகத்தினாலாகிய அலௌகிக சம்பந்தத்தால் யோகிகள் வியவஹிதமாய்த் தூரத்திலுள்ள சூக்ஷ்மபதார்த்தத்தையும் ஆத்மாவையும் யதார்த்தமாக அறிகின்றனர். அப்படியே பாதஞ்சல சூத்திரத்தில்,

"ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा"

அதில் (சமாதியில்) உண்டாகும் பிரஞ்ஞை, யதார்த்தமுடையதென்னும் பொருளுள்ள ரிதம்பரையெனப்படும்.

"श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥"

"அது (ரிதம் பரபிரஞ்ஞை) ஆகம அநுமானப்பிரஞ்ஞைகளுக்கு அந்நியமான விஷயமுடையதாம். விசேஷார்த்த(நிருவிகற்பவிஷய)முடைமையின்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சப்தத்திற்கு பதார்த்தத்தன்மை யவச்சேதகத்தினை முன்னிட்டும், அநுமானத்திற்கு வியாபகத்தன்மை யவச்சேகத்தினை முன்னிட்டும், ஞானத்தை யுண்டாக்குந்தன்மையாகிய நியமத்தால்,

அதைக் கிரகித்தலில் யோக்கிய விசேஷியமாத்திரத்தைப்பற்றியதா யிருத்தலாமென்பது பொருள். இதில் வாதராயண(வியாச)ரால் செய்யப்பட்ட பாஷியம்

"𑌶𑍍𑌰𑍁𑌤𑌮𑌾𑌗𑌮𑌵𑌿𑌜𑍍𑌞𑌾𑌨𑌂 𑌤𑌤𑍍𑌸𑌾𑌮𑌾𑌨𑍍𑌯𑌵𑌿𑌷𑌯𑌂 𑌨𑌹𑍍𑌯𑌾𑌗𑌮𑍇𑌨 𑌶𑌕𑍍𑌯𑍋 𑌵𑌿𑌶𑍇𑌷𑍋𑌽𑌭𑌿𑌧𑌾𑌤𑍁𑌂 𑌕𑌸𑍍𑌮𑌾𑌤𑍍 𑌨𑌹𑌿 𑌵𑌿𑌶𑍇𑌷𑍇𑌣 𑌕𑍃𑌤𑌸𑌙𑍍𑌕𑍇𑌤𑌃 𑌶𑌬𑍍𑌦 𑌇𑌤𑌿 ॥

"சுருதம் அதாவது ஆகமவிஞ்ஞானமாகிய அது சாமானிய விஷயமுடையதாம். விசேஷத்தோடு செய்யப்பட்ட சங்கேதமுடையதன்று சப்தம் என்பதனால் ஆகமத்தால் விசேஷம் சொல்லக்கூடியதன்று.

𑌤𑌥𑌾𑌨𑍁𑌮𑌾𑌨𑌂 𑌸𑌾𑌮𑌾𑌨𑍍𑌯𑌵𑌿𑌷𑌯𑌮𑍇𑌵 𑌯𑌤𑍍𑌰 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌪𑍍𑌤𑌿𑌸𑍍𑌤𑌤𑍍𑌰 𑌗𑌤𑌿𑌰𑍍𑌯𑌤𑍍𑌰𑌾𑌪𑍍𑌰𑌾𑌪𑍍𑌤𑌿𑌸𑍍𑌤𑌤𑍍𑌰 𑌨 𑌭𑌵𑌤𑌿 𑌗𑌤𑌿𑌰𑌿𑌤𑍍𑌯𑍁𑌕𑍍𑌤𑌮𑍍 । 𑌅𑌨𑍁𑌮𑌾𑌨𑍇𑌨 𑌚 𑌸𑌾𑌮𑌾𑌨𑍍𑌯𑍇𑌨𑍋𑌪𑌸𑌂𑌹𑌾𑌰𑌃 𑌤𑌸𑍍𑌮𑌾𑌚𑍍𑌛𑍍𑌰𑍁𑌤𑌾𑌨𑍁𑌮𑌾𑌨𑌵𑌿𑌷𑌯𑍋 𑌨 𑌵𑌿𑌶𑍇𑌷𑌃 𑌕𑌶𑍍𑌚𑌿𑌦𑌸𑍍𑌤𑍀𑌤𑌿 । 𑌨 𑌚𑌾𑌸𑍍𑌯 𑌸𑍂𑌕𑍍𑌷𑍍𑌮𑌵𑍍𑌯𑌵𑌹𑌿𑌤𑌵𑌿𑌪𑍍𑌰𑌕𑍃𑌷𑍍𑌟𑌸𑍍𑌯 𑌵𑌸𑍍𑌤𑍁𑌨𑍋 𑌲𑍋𑌕𑌪𑍍𑌰𑌤𑍍𑌯𑌕𑍍𑌷𑍇𑌣 𑌗𑍍𑌰𑌹𑌣𑌮𑍍 । 𑌨 𑌚𑌾𑌸𑍍𑌯 𑌵𑌿𑌶𑍇𑌷𑌸𑍍𑌯𑌾𑌪𑍍𑌰𑌮𑌾𑌣𑌕𑌸𑍍𑌯𑌾𑌭𑌾𑌵𑍋𑌽𑌸𑍍𑌤𑍀𑌤𑌿 𑌸𑌮𑌾𑌧𑌿𑌪𑍍𑌰𑌜𑍍𑌞𑌾𑌨𑌿𑌰𑍍𑌗𑍍𑌰𑌾𑌹𑍍𑌯 𑌏𑌵 𑌸 𑌵𑌿𑌶𑍇𑌷𑍋 𑌭𑌵𑌤𑌿 𑌭𑍂𑌤𑌸𑍂𑌕𑍍𑌷𑍍𑌮𑌗𑌤𑍋 𑌵𑌾 𑌪𑍁𑌰𑍁𑌷𑌗𑌤𑍋 𑌵𑌾 𑌤𑌸𑍍𑌮𑌾𑌚𑍍𑌛𑍍𑌰𑍁𑌤𑌾𑌨𑍁𑌮𑌾𑌨𑌪𑍍𑌰𑌜𑍍𑌞𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌮𑌨𑍍𑌯𑌵𑌿𑌷𑌯𑌾 𑌸𑌾 𑌪𑍍𑌰𑌜𑍍𑌞𑌾 𑌵𑌿𑌶𑍇𑌷𑌵𑌿𑌷𑌯𑌤𑍍𑌵𑌾𑌤𑍍 ॥

அவ்வாறே அநுமானமும் சாமானியவிஷயமுடையதேயாம். எங்குப்பிராப்தியோ அங்குகதியுளது. எங்குப்பிராப்தியில்லையோ அங்குகதியில்லையென்று சொல்லப்பட்டுளது. அநுமானத்தினால் சாமானியத்தோடு உபசங்காரமாம். ஆதலால் ஆகமாநுமானவிஷயமாகும் விசேஷம் ஓரிடத்துமில்லையென்க. இந்தச் சூக்ஷ்மமும் மறைபட்டுளதும் தூரத்திருப்பதுமாகிய வஸ்துவிற்கு உலகப்பிரத்தியக்ஷத்தில் கிரகணமில்லை. அப்பிராமாணிகமான இந்தவிசேஷம் இல்லையென்பதில்லை. சமாதிப்பிரஞ்ஞையினாலேயே கிரகிக்கத்தக்க அந்தவிசேஷம் புருஷனிடத்திருப்பதாகவாவது பூதசூக்ஷ்மங்களில் இருப்பதாகவாவது இருக்கின்றது.

ஆதலால் ஆகமாநுமானப் பிரஞ்ஞைகளிலும் அந்நியவிஷயமுடை யதாம். அந்தப்பிரஞ்ஞை; விசேஷார்த்தமுடைமையால்." என் பதாம். யோகபீஜத்தில்

"[illegible] |
[illegible] ||

பிரியமுள்ளவளே (பார்வதி)! ஞானநிஷ்டனாய், விரக்தனாய், சகலதருமமறிந்தவனாய், இந்திரிய ஜெயமுள்ளவனாயிருக்கி னும், அவன் தேவனாயினும் யோகமின்றி மோக்ஷமடையான்." என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அன்றியும்,

" [illegible] |
[illegible] ||

என்னும் சுருதியினாலும்,

" [illegible] ||

இவனுக்குச் சதசத்துயோனிகளிற் பிறத்தற்குக் காரணம் குணசங்கமா (குணச்சேர்க்கையா)ம்" என்னும் ஸ்மிருதியினாலும், தேகம் நீங்கும் காலத்து எதில் இராகாதிகள் தடிக்கின்றனவோ, அந்தயோனியையே ஜீவன் அடைகிறான் என்பதனால் யோகமில் லாதவனுக்கு ஜன்மாந்தரம் (வேறு பிறப்பு) உண்டாகவேசெய் யும்; மரணகாலத்து அதிகமாயுண்டாகும் கலக்கம் அயோகியால் நீக்கப்படக்கூடாமையின். அது யோகபீஜத்தில்

"[illegible] |
[illegible] |

தேகம் நீங்குங்காலத்துச் சித்தத்தில் எது எது பாவிக்கப் படுகின்றதோ, அததுவேயாகின்றான் ஜீவன், என்றிப்படி ஜன் மத்திற்குக் காரணமிருக்கின்றது.

[illegible] |
[illegible] |

தேகாந்தத்தில் இன்னதென்று முன்னமே தெரியாததை மனிதர்கள் அறியார். ஆகையால் ஞானமும் வைராக்கியமும் ஜயமும் [illegible]மாத்திரமேயாம்.

[illegible] |
[illegible] ||

தேகத்தில் எறும்பு கடித்தால் அப்போதே [illegible] விலகுகிறவன் தேகம் [illegible] கொட்டப்பட்டாலாவது அல்லது தேகாந்தத்திலாவது எப்படிச் சுகமுடையனாவான்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. யோகிகளுக்கோ யோகசாமர்த்தியத்தால் கடைசிக்காலத்திலும் ஆத்மபாவனையால் மோக்ஷமேயாகுதலால் ஜன்மாந்தரமுண்டாகாது. அது பகவானாற் கூறப்பட்ட

"ப்ரயாணகாலே மனஸாசலேன
ப⁴க்த்யா யுக்தோ யோக³ப³லேன சைவ |

மரணகாலத்தில் நிச்சலமான மனத்தினாலும் பக்தியினாலும் சமாதியிலாகிய சம்ஸ்காரத்தி (வாசனை) னாலுண்டாகும் சித்தஸ்திரத்தன்மையென்னும் இலக்ஷணமுள்ள யோகபலத்தினாலும்" என்று மிவைமுதலியவற்றாலும்

"ஶதஞ்சைகா ச ஹ்ருத³யஸ்ய நாட்³ய: |

இருதயத்தின் நாடிகள் நூறும் ஒன்றுமாம்" என்னும் இவைமுதலிய சுருதிகளாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தத்துவமஸிமுதலிய வாக்கியங்களுக்கு அபரோக்ஷஞானத்தை யுண்டாக்குந்தன்மையில் அவற்றின் விசாரம் வியர்த்தமேயாமென்று சங்கிக்கக்கூடாது; வாக்கிய விசாரத்தினாலாகிய ஞானம் யோக வாயிலாக அபரோக்ஷஞானத்திற்குச் சாதனமாயிருத்தலால். இது விஷயமாகவே யோகபீஜத்தில் கௌரீசுவரசம்வாதம் விசேஷமாயிருக்கிறது. அதினின்றும் சிறிது எடுத்தெழுதப்படுகிறது :—

தே³வ்யுவாச,

"ஜ்ஞானநிஷ்டோ² விரக்தோபி த⁴ர்மஜ்ஞோ விஜிதேந்த்³ரிய: |
[illegible] ||

தேவி கேட்கலுற்ருள் :—காருணியமெனும் அமுதக்கடலாகிய தேவேசா ! எந்த ஞானிகள் மரிக்கின்ருர்களோ அவர்கள் நிலை எப்படிப்பட்டதாகும் ? சொல்லுவீராக”

ஸ்ரீபகவாநுவாச,

“தேஹாந்தே ஜ்ஞாநிந: புண்யாத் பாபாச்ச பலமாப்யதே |
யாத்ருஶம் தத்பவேத்தத்து புக்த்வா ஜ்ஞாநீ புநர்பவேத் |
பஶ்சாத் புண்யேந லபதே ஸித்தேநாபி ஸமாகமம் |
தத: ஸித்தஸ்ய க்ருபயா யோகீ பவதி நாந்யதா |
ததோ நஶ்யதி ஸம்ஸாரோ நாந்யதா ஶிவபாஷிதம் ||

ஈசுவரன் சொல்லலாயினூர்:—தேகாந்தத்தில் * ஞானியால் புண்ணியபாவங்களின் பலம் அடையப்படுகின்றது. எப்படிப்பட்ட பலம் உண்டாகின்றதோ, அதைப் புசித்து ஞானி மறுபடியும் பிறப்பான். பிறகு அவனுக்கு புண்ணியத்தினுல் சித்தர்களோடு சேர்க்கையுண்டாகின்றது. அதன்பின் சித்தர்(மோக்ஷசித்தியை யுடையவர்)களது கிருபையால் யோகியாகின்ருன்; வேறுவிதத்தாலாகிறதில்லை. அதனுல் சம்சாரம் நசிக்கிறது. வேறுவிதத்தினுல் நசிக்கிறதில்லையென்று ஈசுவரனுற் சொல்லப்பட்டது.”

ஸ்ரீதேவ்யுவாச,

“ஜ்ஞாநாதேவ ஹி மோக்ஷம் வதந்தி ஜ்ஞாநிந: ஸதா |
கதம் ஸித்திஸ்ததா யோகோ மோக்ஷதோ பவேத் ||

தேவி கேட்கலுற்ருள்:-வேறுவிதத்தினுற் சித்திக்கிறதில்லை. ஞானத்தினுலேயே எப்போதும் மோக்ஷமுண்டாமென்று ஞானிகள் சொல்லுகின்றனர். ஆகையால் யோகமெப்படி மோக்ஷத்தைத் தருவதாம் ?”

ஸ்ரீபகவாநுவாச,

“ஜ்ஞாநேநைவ ஹி மோக்ஷோ ஹி
தேஷாம் வாக்யே து நாந்யதா |

---

* இங்கே ஞானிகளென்றது அபரோக்ஷ ஞானமில்லாதவர்களே.

ஸர்வேஷ்வபி ச வேதேஷு ஜயோமைத்ரீ ருஷிர்மதி: |
விநாயாஸேந வீர்யேண கதம் ஜயமவாப்நுயாத் |
தஸ்மாத் யோகேந ரஹிதம் ஜ்ஞாநம் மோக்ஷாய நோ பவேத் ||

ஈசுவரன் சொல்லாநின்றார்:— ஞானத்தினாலேயே மோக்ஷமுண்டாமென்னும் அவர்கள் வாக்கியம் வித்தியாசமுடையதன்று சகலரும் வாளினாலேயே ஜயமுண்டாமென்று கூறுகின்றார்கள். ஆயினும் யுத்தமும் வீரிய(பல)முமின்றி எப்படி ஜயத்தையடையக்கூடும்? அதுபோல * யோகமின்றிய ஞானம் மோக்ஷத்தின் பொருட்டாகாது." என்பதாம் அப்படியானால் ஜனகாதிகளுக்கு யோகமில்லாமலும் பிரதியக்ஷமின்றிய ஞானமும் மோக்ஷ

* இது யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியம். இன்னமும் யோகம் ஞானத்திற்குச் சாதனமாமென்பது "யோகமின்றிய ஞானம் எப்படி மோக்ஷத்தைத் தருவதாம்" என்று யோகதத்துவோபநிஷத்திலும் "அநேகஜன்மங்களிலப்பியசிக்கப்பட்ட ஞானத்தால் யோகம் அடையப்படுகின்றது. [ஞானம் யோகசாதனமாமென்பதைப் பகவத்கீதையின் சு-வது அத்தியாயத்தினது முதல் சுலோகபாஷியத்திற்காண்க] ஞானமோ ஒரு ஜன்மத்திலடையப்படிக்கப்பட்ட யோகத்தினாலேயே யுண்டாகின்றது. ஆகையால் யோகத்தைப் பார்க்கிலும் மேலானதில்லை. யோகமார்க்கமே மோக்ஷத்தைத் தருவதா" மென்று யோகசிகோபநிஷத்திலும். "யோகியானவன் தவமுடையோர், ஞானிகள் (சாஸ்திரப் பயிற்சியுடையோர்), கர்மிகள் (அக்கினிஹோத்திராதி கர்மஞ்செய்வோர்) என்னும் இவர்களைப்பார்க்கிலும் மேலானவனாக மதிக்கப்பட்டிருக்கின்றான். ஆகையால் ஓ! அர்ச்சுனா! நீ யோகியாகக்கடவாய்." என்று பகவத்கீதையிலும், "மன்னியயோகந்தன்னால் ஞானம் வந்தெய்துமந்த; வுன்னருஞானந்தன்னால் யோகமும்வந்தெளிதினெய்தும்; மின்னவையிரண்டுங்கைவந்திறைஞ்சினோன் றனக்கியாண்டும்; றன்னியனல்லனன்னோன் றன்னுடனொருவனேயன்" என்றும், "இன்னணம்பிரமமாகுஞ்சாங்கியமிசைத்தோமீதின், மன்னுறுமனத்தைச்சேர்த்தன் மாண்புடையோகமாகும்; பன்னருஞ்ஞானம்யோககாரணம் பழிப்பில்யோகந் தன்னுதற்கரியஞானகாரணமாகித்தோன்றும்" என்றும், யோகியடைந்து முத்திச்சாங்கியருற்றுவாழ்வர்; செகெறியோகத்தோடசாங்கியத்தெளிவு தன்னை; யோகமாயெண்ணினோரைத் தத்துவமறிந்தோரென்னச்; சோகமோகங்கள்சொற்றதொல்லையாமுனிவர்சொல்வார்" என்றும் கூர்மபுராணத்திலும், "யோகத்தினால் விஞ்ஞானம் சித்திக்கின்றது. ஞானத்தினால் யோகம்பிரகாசிக்கின்றது. ஞானயோகத்தால் மோக்ஷம் இலபிக்

மும் கேட்கப்பட்டிருத்தலால், யோகத்தினாலேயே பிரதிபந்த மில்லாத ஞானமும் மோக்ஷமு முண்டாமென்பது எப்படியெ னின், அது சொல்லப்படுகின்றது:— * அவர்களுக்குப் பூர்வ ஜன்மங்களி லநுஷ்டிக்கப்பட்ட யோகத்தினாலாகிய சம்ஸ்காரத் தால் ஞானங்கிடைத்ததென்று புராணமுதலியவற்றில் கேட்கப் பட்டிருக்கின்றது. அதெப்படியெனின்,

“ஜைகீஷவ்யாதயோ விப்ரா யதா சைவாஸிதாதய: |
க்ஷத்ரியா ஜனகாத்யாஸ்ச துலாதாராதயோ விஸ: |
ஸம்ப்ராப்தா: பரமாம் ஸித்திம் பூர்வாப்யஸ்தஸ்ய யோகத: |

ஜைகீஷவ்யரென்னும் பிராஹ்மணரும், அஸிதர் முதலி யோரும், ஜனகர் முதலிய க்ஷத்திரியர்களும், † துலாதாரர்முத லிய வைசியர்களும் முன் அப்பியாசித்தயோகத்தால் மேலாகிய சித்தியையடைந்தனர்.

[illegible] |
[illegible] |

கின்றது. அங்ஙனமின்றிக் கோடிகிரந்தங்களினாலும் அடையத்தக்கதன்று” என்று ஞானசூசிதாந்த ராஜயோகத்திலும், “அரணிக்கட்டையிலு ள்ள அக்கினி யெப்படிக் கடைதலின்றி வெளிப்படாதோ, அதுபோல அப் பியாசயோகமின்றி ஞானம் பிரகாசியா” தென்று யோகசிகோபநிஷத் திலும், “விரும்புஞ்சரியை முதன்மெய்ஞ்ஞான நான்கு; மரும்புமலர் காய் கனிபோன்றோ பராபரமே” என்று தாயுமானவராலும் இப்படியே இன் னும் மற்றப்பெரியோர்களாலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

* “யோகமில்லாதவர்கள் அபக்குவிகள்; யோகத்தோடு கூடியவர் கள் பக்குவிகள்” என்னும் யோகசிகோபநிஷத்தின் வாக்கியத்தால் பக் குவிகளாகிய ஜனகன்முதலியோர்கள் பூர்வஜன்மங்களில் யோகத்தையப் பியசித்தவர்களேயாவர். அப்படியே “ஜடபரதர்முதலியோர்களுக்கு ஜன் மாந்திரகர்மவசத்தால் சித்தம் சமயமத்திற்குரியதாயிருந்தமையால், அவர் களுக்கு மற்றச் சாதனங்கள் வேண்டுமென்பதில்லை” என்று கருடபுராண த்திலும், “யோகியர்க்கேஞான மொழுங்காம்பே ரன்பான: தாகியரும் யோகமுன்னே சார்ந்தோர் பராபரமே” என்னும் தாயுமானவர் வாக்கிய முதலியவற்றினாலுங் காண்க.

† துலாதார் காசியிலிருந்த ஓர் வணிகர்.

ஸந்த்யேவாந்யேப்யஸங்க்யேயா யோகிநோ [illegible] |

ஜ்ஞாநநிஷ்டாம்பராம்ப்ராப்தா: பூர்வாப்யஸ்தேந யோகத: ||

அதுபோல தர்மவியாதன் முதலிய வியாதர்களும் பைலவகர் முதலியோரும், மைத்திரேயி, சுலபை, சார்ங்கி, சாண்டிலி, தபஸ்வினியென்னு மிவர்களும் மற்றுமநேகரும் முன் அப்பியசித்தயோகத்தால் மேலாகிய ஞானநிஷ்டையை யடைந்தனர்" என்பதாம்.

அன்றியும், முற்பிறப்புகளில் அநுஷ்டிக்கப்பட்ட யோகாப்பியாசத்தின் புண்ணியதாரதம்மியத்தால் சிலர் பிரஹ்மபுத்திரத் தன்மையையும், சிலர் தேவரிஷித்தன்மையையும், சிலர் பிரஹ்மரிஷித்தன்மையையும், சிலர் முனித்தன்மையையும், சிலர் பக்தத்தன்மையையும் அடைந்தவர்களா யிருக்கிறார்கள். அதில் உபதேசமின்றியும் ஆத்மசாக்ஷாத்காரமுடையவர்களானார்கள். அப்படியே, இரணியகர்ப்பர், வசிஷ்டர், நாரதர், சனற்குமாரர், வாமதேவர், சுகர் முதலியோர் பிறப்பினுமேலேயே சித்தர் (மோக்ஷ சித்தியைப் பெற்றவர்) களானரென்று புராணமுதலியவற்றிற் கேட்கப்படுகின்றது. பிராஹ்மணனே மோக்ஷாதிகாரியென்று யாது புராணமுதலியவற்றிற் கேட்கப்படுகின்றதோ, அது அயோகி (யோகமில்லாதவர்)களது பக்ஷமாம். அது கருடபுராணத்தில்,

"யோகாப்யாஸோ நராணாம் யேஷாம்

நாஸ்தி ஜந்மாந்தரே க்ருத: |

யோகஸம்ப்ராப்தயே தேஷாம்

ஸோபாநம் வைஶ்யஶூத்ராதிக்ரமத: ||

ஜன்மாந்திரத்தில் செய்யப்பட்ட யோகாப்பியாசம் எந்த நரர்களுக்கு இல்லையோ, அவர்களுக்கு யோகத்தையடையும் பொருட்டுச் சூத்திரர் வைசியர் முதலிய கிரமமுண்டு.

ஸ்த்ரீத்வாச்சூத்ரத்வமப்யேதி ஶூத்ரத்வாத்வைஶ்யதாம் வ்ரஜேத் |

க்ஷத்ரியத்வம் ததோ விப்ர: க்ஷத்ரியாத் [illegible] ||

ஸ்திரீத்தன்மையினின்றும் சூத்திரத்தன்மையை யடைகிறான். அதினின்றும் வைசியத்தன்மையை யடைகிறான். அதி

னின்றும் க்ஷத்திரியனும் விப்பிரனுமாகின்றான். அதினின்றும் கிருபாஹீன (தயையில்லாதவ)னாகின்றான்.

[illegible]

அதினின்றும் வித்துவானாகிய பிராஹ்மணனாகின்றான். ஸ்மிருதனும் (ஸ்மிருதியை யநுசரிக்கிறவனும்) யாகஞ்செய்பவனுமாகின்றான். அதன்பின் கர்மநியாசி(சந்நியாசி)யாகின்றான். அதினின்றும் ஞானித்தன்மையை யடைகின்றான், இவ்வாறு யோகி கிரமமாக முக்தியடைகின்றான். (சூத்திர வைசியாதிக்கிரமமாக யோகியாய் முக்தியை யடைகின்றான் என்பது பொருள்)" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இதனால் யோகத்தில் சகலருக்கும் அதிகாரம் கேட்கப்படுதலால், யோகத்தினாலுண்டாகிய தத்துவ ஞானத்தினால் சகலரும் முக்தியடைகிறார்களென்பது சித்தம்.

"ஶுசீநாம் ஶ்ரீமதாம் கேஹே யோகப்ரஷ்டோऽபிஜாயதே |
அதவா யோகிநாமேவ |

யோகப்பிரஷ்டன் புனிதமாகிய ஸ்ரீமான்கள் வீட்டிலேனும் யோகிகளது வீட்டிலேனும் பிறக்கிறான்" என்னும் பகவானது வாக்கியத்தால் யோகிகளுக்கு பிரஷ்டர் (யோகத்தினின்று நழுவினவர்)களாயினும் சூத்திராதிக் கிரமமில்லை. இவ்வளவில் அமைதிபெறுவாம். (௧௫)

(அ-கை) பிராணமனோலயமின்றி மோக்ஷம் சித்தியாதென்று சொல்லப்பட்டது. அதில் பிராணலயமுண்டாயின் மனோலயமுமுண்டாமென, அதன் (பிராணனது) இலயக்கிரமத்தைக் கூறுகின்றார்:—

* [illegible]
[illegible]

(இ-ள்) எப்போதுமே ("ஸுராஜ்யே தார்மிகே தேஶே |
நல்லராஜ்ஜியமும் தர்மமுள்ள தேசமும்" என்று சொல்லப்பட்டி

* இது யோக சிகோபநிஷத்வாக்கியம்.

ருக்கும் இலக்ஷணமுள்ள) நல்ல ஸ்தானத்திலிருந்துகொண்டு, சுழுமுனையென்னும் மத்தியநாடியை அன்னியப் பேதிக்குந்தன்மையைக் குருமுகமாயறிந்து, பிராணவாயுவை மத்தியிற் செல்லுவதாக்கிப் பிரஹ்மரந்திரத்தில் நிரோதிக்கவேண்டும்.

அது வாசிஷ்டத்தில்,

“ [illegible] |
[illegible] ||

அப்பியாசத்தால பிராணனது அசைவிற்கு க்ஷயம்வரும்போது மனம் மிகவும் சாந்தியை யடைகின்றது. அப்போது நிர்வாணம் மிஞ்சுகின்றது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. பிராணனும் மனமும் இலயமாகுங்கால் பாவனைவிசேஷமாகிய சமாதியோடு சேர்க்கப்பட்ட அத்தியாசத்தால் பாதிக்கப்படாத ஆத்மசாக்ஷாத்காரம் உண்டாகின்றது. அப்போது சிவனேயிருந்துகொண்டே முத்தனாகின்றான். (௩௯)

(அ-கை) பிராணலயமாகுங் காலஜயமுண்டாகின்றதைக் கூறுகின்றார்:—

[illegible] |
[illegible] ||

(இ-ள்) சூரியனும் சந்திரனும் இராப்பகல் வடிவமாகிய காலத்தைச் செய்கின்றனர். சாம்பவியென்னும் சுழுமுனை (சூரியசந்திரர்களாற் செய்யப்பட்ட இராப்பகல் வடிவமாகிய) காலத்தைப் புசிப்பதாயிருக்கின்றது. இது இரகசியமாய்ச் சொல்லப்பட்டது.

இரண்டரைக்கடிகை சூரியன் ஓடுகின்றது. இரண்டரைக் கடிகை சந்திரன் ஓடுகின்றது. சூரியன் ஓடுங்கால் பகலென்றும், சந்திரன் ஓடுங்கால் இரவென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. இலௌகிகர்களது இராப்பகலில் யோகிகளுக்குப் பன்னிரண்டு இராப்பகல் வடிவமாகிய காலவிவகாரம் நடக்கின்றது. அப்படிப்பட்ட கால அளவால் ஜீவர்களுக்கு ஆயுளாவுமாகின்றது. அப்போது

சுழுமுனைமார்க்கத்தால் வாயு பிரஹ்மரந்திரத்தில் ஒடுங்குகின்றதோ, அப்போது இராப்பகல் வடிவமாகிய காலமில்லாமையால் "சுழுமுனை காலத்தைப் புசிப்பதாயிருக்கின்றது" என்று சொல்லப்பட்டது. எது வரையிலும் பிரஹ்மரந்திரத்தில் வாயுவொடுங்குகின்றதோ, அதுவரையிலும் யோகிகளுக்கு ஆயுள்விருத்தியுண்டாகின்றது. நீண்டகாலம் சமாதியை அப்பியசித்த யோகியானவன் முன்னமே மரணகாலத்தை யறிந்து பிரஹ்மரந்திரத்தில் வாயுவைக் கொண்டுபோய்க் காலனை நிவர்த்திக்கிறான், சுவேச்சையாகத் தேகத்தியாகமும் செய்கிறான் என்பதுகருத்து.

(அ-கை) இதுவுமது:—

* ஆஸப்ததிஸஹஸ்ராணி நாடீத்வாராணி பஞ்ஜரே ।
ஸுஷும்நா சாம்பவீ சக்தி: சேஷாஸ்த்வேவ நிரர்த்தகா: ॥

(இ-ள்) பஞ்சரத்தில் (பஞ்சரம்போல் நரம்பு எலும்பு முதலியவற்றால் கட்டப்பட்டிருக்கும் சரீரத்திலும்) † எழுபத்தீராயிரம் நாடித்துவார(வாயு பிரவேசிக்கும் மார்க்க)ங்களிருக்கின்றன. அவற்றுள், சுழுமுனை யென்னும் மத்தியநாடி, சாம்பவி சக்தியாம். மற்றவை (இடைபிங்கலை முதலியன) பிரயோஜனமில்லாதனவாம் (முற்கூறியபிரயோஜனமில்லாமையால்).

---

* இது யோகசிகோபநிஷத்வாக்கியம்.

† எழுபத்தீராயிரம் நாடிகளுள் சுழுமுனை, இடை, பிங்கலை, குகு, சரச்சுவதி, யசஸ்வினி, பூஷை, விசுவோதரை, வருணை, அத்திசிங்குவை, பயசுவினி, சங்கினி, காந்தாரை, அலம்புடை யென்னும் பதினான்கும் முக்கியமானவைகள். அவற்றுள்ளும் சுழுமுனை, இடை, பிங்கலையென்னும் மூன்றும் பிரதானமாம். அவற்றுள்ளும் குற்றமற்ற சுழுமுனைநாடி மிகப் பிரதானமாம் இதனையே பிரஹ்மநாடியென்பர். அப்பதினான்கு நாடிகளின் இலக்கணம் வருமாறு:—

(க) முதுகின் நடுவில் வீணாதண்டமென்னும் எலும்புக்கூடு ஒன்று சிரசுவரையிலும் பொருந்தியிருக்கின்றது. அந்த எலும்புக்கூடாகிய மேருவின் மத்தியில் சிரசின் கடைசியிலிருந்து புருவமத்திவரையிற் பொருந்துகின்ற சூக்ஷ்மமாகிய துவாரம் ஒன்றிருக்கின்றது அதுவே பிரஹ்மநாடியென்னும் சுழுமுனையாம். அதற்குத் தேவதை சிவன் இது

இதனால் பக்தர்களுக்கு ௱-சுகம், சாந்தி உண்டாகின்றது, ஆகையால் இது சாம்பவியாம். அல்லது இது சம்புவாகிய ஈசுவரனதாகையால் சாம்பவியாம். அல்லது தியானத்தினால் சம்புவையடைவிப்பதாயிருத்தலால் சாம்பவியாம். அல்லது சம்புவின் ஆவிர்ப்பாவத்தை யுண்டாக்குவதாயிருத்தலால் சாம்பவியாம். அல்லது ௱-சுகவடிவாய் சாந்தி-நிற்கின்றது. ஆகையால் சாம்

"சுழுமுனைநாடி இரண்டு காற்பெருவிரலினின்றும் மூலாதாரபரியந்தம் இருவகையாகவும் மூலாதாரமுதல் ஒருவகையாகவும் பத்தாதாரங்களையடைந்து துவாதசாந்தம்வரை மேற்செல்வதாயிருக்கும்" என்று சித்தாந்த சாராவளியிற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

(உ) சுழுமுனைக்கு இடதுபாகத்திலிருப்பது இடை. அது இடது நாசியில் வியாபித்து நிற்கும். தேவதை விஷ்ணு.

(௩) சுழுமுனைக்கு வலப்பாகத்திலிருப்பது பிங்கலை. அது வலது நாசிவரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை பிரம்மா

(௪) சுழுமுனைக்கு முன்னிருப்பது குகு. அது குய்யம்வரையிற் பொருந்திநிற்கும். பின்புறமிருந்து உற்பத்தியானதாயினும் சுழுமுனையின் முன்பாகத்தைச் செவ்வையாயடைந்து ஆண்குறிபரியந்தம் சென்றிருக்கிறது. தேவதை அக்கினி. பிருதிவியென்றுங் கூறுவர்.

(௫) சுழுமுனைக்குப் பின்னிருப்பது சரஸ்வதி. அது நாவளவு பொருந்திநிற்கும். தேவதை விராட்டு

(௬) இடைக்கு முன்னிருப்பது அத்திஜிங்குவை. அது இடதுகாற் பெருவிரலளவு பொருந்திநிற்கும். தேவதை வருணன்.

(௭) இடைக்குப் பின்னிருப்பது காந்தாரி. அது இடதுகண்வரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை சந்திரன். இந்திரனென்றுங் கூறுவர்.

(அ) பிங்கலைக்கு முன்னிருப்பது யசஸ்வினி. அது வலதுகாற்பெருவிரல்வரையிற் பொருந்தியிருக்கும். தேவதை சூரியன். பிரஹ்மாவென்றுங் கூறுவர்.

(௯) பிங்கலைக்குப் பின்னிருப்பது பூஷை. அது வலது நேத்திரம் வரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை திக்கு. ஈசுவரனென்றுங் கூறுவர்.

(௧௦) அத்திஜிங்குவை குகுவென்னும் இரண்டு நாடிகளுக்கும் மத்தியில் விசுவோத(ரி)யென்னும் நாடியிருக்கின்றது. அது முகம்வரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை அக்கினி.

பவியாம். அல்லது சம்புவாகிய ஆத்மாவினதாயிருத்தலால் சாம்பவியாம். அல்லது சித்து வெளிப்படும் ஸ்தானமாயிருத்தலால் சாம்பவியாம். அல்லது தியானத்தால் ஆத்மசாக்ஷாத்காரத்திற்கு ஏதுவாயிருத்தலால் சாம்பவியாம். (௧௮)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌵𑌾𑌯𑍁𑌃 𑌪𑌰𑌿𑌚𑌿𑌤𑍋 𑌯𑌸𑍍𑌮𑌾𑌦𑌗𑍍𑌨𑌿𑌨𑌾 𑌸𑌹 𑌕𑍁𑌣𑍍𑌡𑌲𑍀𑌮𑍍 ।
𑌬𑍋𑌧𑌯𑌿𑌤𑍍𑌵𑌾 𑌸𑍁𑌷𑍁𑌮𑍍𑌣𑌾𑌯𑌾𑌂 𑌪𑍍𑌰𑌵𑌿𑌶𑍇𑌦𑌨𑌿𑌰𑍋𑌧𑌤𑌃 ॥

(இ-ள்) வாயு அப்பியாசிக்கப்பட்டதாகுமாயின் ஜடராக்கினியுடன் குண்டலிசக்தியை விழிப்பித்துப் பிரதிபந்தமின்றிச் சுழுமுனையிற் பிரவேசிக்கும்.

வாயுசுழுமுனை(சரஸ்வதி)யிற் பிரவேசிக்கும்பொருட்டு அதன் அப்பியாசம் செய்யவேண்டுமென்பது பொருள். (௧௯)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌸𑍁𑌷𑍁𑌮𑍍𑌣𑌾𑌵𑌾𑌹𑌿𑌨𑌿 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌣𑍇 𑌸𑌿𑌦𑍍𑌧𑍍𑌯𑌤𑍍𑌯𑍇𑌵 𑌮𑌨𑍋𑌨𑍍𑌮𑌨𑍀 ।
𑌅𑌨𑍍𑌯𑌥𑌾 𑌤𑍍𑌵𑌿𑌤𑌰𑌾𑌭𑍍𑌯𑌾𑌸𑌾𑌃 𑌪𑍍𑌰𑌯𑌾𑌸𑌾𑌯𑍈𑌵 𑌯𑍋𑌗𑌿𑌨𑌾𑌮𑍍 ॥

---

(௧௧) யசஸ்வினி குகுவென்னும் நாடிகளுக்கு மத்தியில் வருணை(வாருணீ)யென்னும் நாடியிருக்கின்றது. அது குண்டலிக்குக் கீழும்மேலுமாகச்சரீரமெங்கும் பொருந்திநிற்கும். தேவதை வாயு.

௧௨. பூஷைசரச்சுவதியென்னும் நாடிகளுக்கு மத்தியில் பயசுவினியென்னும் நாடியிருக்கின்றது அது வலதுசெவிவரையிற் பொருந்திநிற்கும் தேவதை பிரஜாபதி.

(௧௩) காந்தாரி சரச்சுவதியென்னும் நாடிகளுக்கு மத்தியில் சங்கினியென்னும் நாடியிருக்கின்றது. அது இடதுசெவிவரையிற் பொருந்தி நிற்கும் தேவதை சந்திரன்.

(௧௪) கந்தமத்தியில் அலம்புடை நாடியிருக்கின்றது. அது குதம் வரையிற் பொருந்திநிற்கும். தேவதை வருணன். சூரியனென்றும் ஆத்மாவென்றும் கூறுவர்.

இந்நாடிகளெல்லாம் கந்தத்தினின்றும் அரசிலையின் நரம்புகளைப்போலக் கிளைகிளையாய்ப்பிரிந்து போகின்றன.

இது தர்சநோபநிஷதம், சாண்டில்யோபநிஷதம், சூதசங்கிதை முதலியவற்றிற் கூறியதாம்.

(இ-ள்) பிராணன் சுழுமுனையிற் செல்லுவதாகுங்கால் மனோன்மனி (உன்மனியவஸ்தை) சித்திக்கின்றது. அப்படியில்லையாயின் (பிராணன் சுழுமுனையிற் செல்லுவதாகாவிடின்), மற்ற (சுழுமுனைக்கந்நியமாகிய) அப்பியாசங்கள் யோகி (யோகாப்பியாசி)களுக்குப் பிரயாசத்தின்பொருட்டேயாகின்றன.

(அ-கை) இதுவுமது:—

வவெநாவெய பூலெ தவெ ந உக்லெலெ நவெய பூலெ த |
உநஞ்வாய பூலெ தவெ ந வெவ நலெஜ நவெய பூலெ த || உக ||

(இ-ள்) எந்தயோகியால் பிராணவாயு கட்டப்படுகின்றதோ அந்தயோகியால் மனமும் கட்டப்படுகின்றது. எவனால் மனம் கட்டப்படுகின்றதோ, அவனால் பிராணனும் கட்டப்படும்.

மனம் பிராணனென்னும் இரண்டில் ஒன்றைக் கட்டினால் இரண்டும் கட்டப்பட்டதாமென்பது பொருள். (உக)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஹெதூ வாஸநா ச ஸமீரண: |
தயோர்விநஷ்ட ஏகஸ்மிந் தத்த்வாவபி விநஶ்யத: || உஉ ||

(இ-ள்) சித்தம் பிரவிருத்திக்கு வாசனை (பாவனை=சம்ஸ்காரம்) பிராணவாயுவென இரண்டு ஏதுக்களிருக்கின்றன. அவற்றுள், ஒன்று நஷ்டமாயின் அவ்விரண்டும் நசிக்கும்.

வாசனை நசித்தால் வாயு சித்தம் என்னுமிரண்டும் நசிக்கும். சித்தம் நசித்தால் வாயு வாசனையென்னுமிரண்டும் நசிக்குமென்பது அபிப்பிராயம். அது வாசிஷ்டத்தில்,

" தெவெ ஜெயா ஜீ தவெ ப்ராணஸ்பந்தவாஸநெ |
வாஸநாஸ்ருதயோர் நஷ்டெ அவெ ஹெதூ ஸமாநெ ||

இராமா! சித்தத்திற்குப் பிராணசலனம் வாசனையென்று இரண்டு காரணங்களுண்டு. அவற்றுள், ஒன்று நஷ்டமானால் இரண்டும் உடனே நஷ்டமாகும்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதிற்றானே,

"யாவத்விலீநம் ந மநோ ந தாவத்வாஸநாக்ஷய: |
ந க்ஷீணா வாஸநா யாவச்சித்தம் தாவந்ந சாம்யதி ||

மனம் * ஒடுங்காதவரையில் வாசனை நசியாது. வாசனை நசியாதவரையில் சித்தம் நசியாது.

யாவந்ந தத்த்வவிஜ்ஞாநம் தாவச்சித்தசம: குத: |
யாவந்ந சித்தோபசமோ ந தாவத்தத்த்வவேதநம் ||

தத்துவஞானமுண்டாகாதவரையில் சித்தம் நசியாது. சித்தம் நசியாதவரையில் தத்துவஞானமுண்டாகாது.

யாவந்ந வாஸநாநாசஸ்தாவத்தத்த்வாகம: குத: |
யாவந்ந தத்த்வஸம்ப்ராப்திர்ந தாவத்வாஸநாக்ஷய: ||

வாசனை நசியாதவரையில் தத்துவஞானமுண்டாவதேது? தத்துவஞான முண்டாகாதவரையில் வாசனாக்ஷயமுண்டாகாது.

தத்த்வஜ்ஞாநம் மநோநாசோ வாஸநாக்ஷய ஏவ ச |
மித: காரணதாம் கத்வா து:ஸாத்யாநி ஸ்திதாநி ஹி ||

தத்துவஞானம், மனோநாசம், வாசனாக்ஷயமென்னுமிவைகளே ஒன்றற்கொன்று காரணத்தன்மையையடைந்து சாதித்தற்கரியனவாயிருக்கின்றன.

த்ரயமேதத்ஸமம் யாவந்நாப்யஸ்தம் ஸ்யாத்புந: புந: |
தாவந்ந தத்த்வஸம்ப்ராப்திர்பவத்யபி ஸமாசதை: ||

ஆகையால் இம்மூன்றும் எதுவரையில் சமமாய் அடிக்கடி அப்பியசிக்கப்படவில்லையோ, அதுவரையில் நன்றாய் ஆசிரயிக்கப்படினும் தத்துவஞானத்திடை யுண்டாகாது" என்று வெளிப்படையாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. (உஉ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஹேயோபாதேய விஷயத் [illegible] |
[illegible] ||உக||

* இப்படியே அன்னபூர்ணோபநிஷத்திலும், முக்திகோபநிஷத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

(இ-ள்) எதில் (எந்தஆதாரத்தில்) மனம் ஒடுங்குகின்றதோ, அதில் வாயு ஒடுங்குகின்றது. வாயு எதில் ஒடுங்குகின்றதோ, அதில் மனம் ஒடுங்குகின்றது. (உங)

(அ-கை) இதுவுமது:—

[illegible]
[illegible] |
[illegible]
[illegible] ॥ உச ॥

(இ-ள்) எதில் வாயு பிரவிருத்திக்கின்றதோ, அதில் மனது பிரவிருத்திக்கின்றது. எதில் மனது பிரவிருத்திக்கின்றதோ அதில் வாயு பிரவிருத்திக்கின்றது. ஆகையால் பாலும் நீரும் போல் செவ்வையாய்க் கலந்துள்ள மனம் வாயுவென்னும் அவ்விரண்டும் சமானக்கிரியையுள்ளனவாம்.

அது வாசிஷ்டத்தில்

“[illegible] |
[illegible] |
[illegible] ॥உச॥

ஜீவர்களுக்கு நித்தியம் இன்றியமையாதனவாகிய பிராணனும் சித்தமும் பூவும் மணமும்போல கலந்தவைகளாய், என்றுமெண்ணெயும்போல விருந்துகொண்டு விநாசத்தால் மோக்ஷமென்னும் உத்தமமான காரியத்தைச் செய்கின்றன” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. (உச)

(அ-கை) இதுவுமது:—

[illegible]
[illegible] |
[illegible]
[illegible] ॥ உரு ॥

(இ-ள்) அவற்றுள் (மனம் பிராணனென்னுமிரண்டனுள்), ஒன்றின் நாசத்தால் மற்றதன் நாசமும், ஒன்றன் பிரவிருத்தியால் (வியாபாரத்தால்) மற்றதன் பிரவிருத்தியுமுண்டாகின்றன. (மனம் பிராணனென்னும்) அவ்விரண்டும் இலயமாகாதிருக்கின், இந்திரியவர்க்கங்களின் விருத்தியும் (இந்திரியசமூகங்கள் தத்தம் விஷயங்களிற் பிரவிருத்தித்தலும்), அவ்விரண்டும் இலயமாயின் மோக்ஷபதத்தின் சித்தியுமுண்டாம். (அவை இலயமாகுங்கால் புருஷன் சொரூபத்தில் நிலைத்தலாலென்பது பொருள்).

"[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] ||

(பிராணன் மனமென்னும்) அவ்விரண்டினும் பிராணனது நாசம் ஷடங்கமுதலியவற்றின் அப்பியாசத்தால் சாதிக்கத்தக்கதாம், மனோநாசமோ குருப்பிரசாதத்தால் நிமிஷமாத்திரத்தால் நன்றாய்ச் சாதிக்கத்தக்கதேயாம்." என்னுமிது யோகபீஜத்தில் மூலசுலோகத்திற்கடுத்த சுலோகமாம். (உரு)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* ரஸஸ்ய மநஸஶ்சைவ சஞ்சலத்வம் ஸ்வபாவத꞉ |
ரஸோ பத்தோ மநோ பத்தம் கிம் ந ஸித்யதி பூதலே ||உசு||

(இ-ள்) இரசத்திற்கும் (பாதரசத்திற்கும்) மனதிற்கும் சுபாவமாகச் சஞ்சலத்துவமுண்டு. இரசம் கட்டுப்பட்டால் சித்தம் கட்டுப்பட்டதாகின்றது. அதனால் உலகத்தில் எது சித்தியாது? (எல்லாஞ்சித்திக்குமென்பது பொருள்.) (உசு)

(அ-கை) அதனையே கூறுகின்றார்:—

* மூர்ச்சிதோ ஹரதே வ்யாதீந் ம்ருதோ ஜீவயதி ஸ்வயம் |
பத்த꞉ கேசரதாம் தத்தே ரஸோ வாயுஶ்ச பார்வதி || உஎ ||

---

* இவ்விரண்டும் வராகோபநிஷத்வாக்கியங்கள்.

(இ-ள்) பார்வதி! இரசமும் வாயுவும் மூர்ச்சிதமாயின் வியாதிகளைப் போக்குகின்றன. மிருதமாயின் சுவயம் (தானதாமாய்த் தியத்தால்) வெகுகாலம் ஜீவிப்பிக்கின்றன. பத்தமா (கட்டுப்பட்டனவாகுமா)யின் ஆகாயத்தில் சஞ்சரிக்குந் தன்மையைத் தருகின்றன.

ஔஷதிவிசேஷங்களின் சம்பந்தத்தால் (சமைத்தால்) கெட்டிய இரசமும் கும்பகங்களினாற் தத்திலே இதைதன் வைத்திக்கப்பட்ட வாயுவும் மூர்ச்சிதமெனப்படும். பஸ்மமாகிய இரசமும் பிராணமாத்திரத்தினாலிங்கிய வாயுவும் மிருதமெனப்படும். கிரியாவிசேஷத்தால் குளிகைவடிவமாகச் செய்யப்பட்ட இரசமும் தாரணாவிசேஷத்தால் புருவமத்தியில் தரிக்கப்பட்ட வாயுவும் பத்தமெனப்படும். (உஎ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

மநஸ்ஸ்தைர்யே ஸ்திரோ வாயு:
ஸ்ததோ பிந்து: ஸ்திரோ பவேத் |
பிந்துஸ்தைர்யாத் ஸதா ஸத்வம்
பிண்டஸ்தைர்யம் ப்ரஜாயதே || உஅ ||

(இ-ள்) மனம் ஸ்திரப்பட்டால் வாயு (பிராணன் ஸ்திர)மாகும். அதனால் (வாயுவின் ஸ்திரத்தன்மையால்) பிந்து (சுக்கிலம்) ஸ்திரமாகும். பிந்து ஸ்திரமானால் ஸதாகாலமும், பிண்ட(தேக)த்தின் ஸ்திரத்தன்மையும் உண்டாகின்றது. (உஅ)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* இந்த்ரியாணாம் மநோ நாதோ மநோநாதஸ்து மாருத: ||
மாருதஸ்ய லயோ நாதஸ்ஸ லயோ நாதமாச்ரித: || உகூ

(இ-ள்) சுரோத்திராதிகளாகிய இந்திரியங்களுக்கு மனம் (அந்தக்கரணம்) நாதன் (பிரவிருத்திப்பது) ஆம். மனத்திற்குப் பிராணன் நாதனாம். பிராணனுக்கு மனோலயம் நாதன். அம்மனோலயம் நாதத்தை ஆச்ரயித்திருக்கின்றது. (அதாவது மனம் நாதத்தில் ஒடுங்குகின்றது என்பது பொருள். (உகூ)

* இது வாராகோபநிஷத்வாக்கியம்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

ஸோऽயமேவாஸ்து மோக்ஷாக்யோ மாஸ்து வாபி மதாந்தரே |
மந:ப்ராணலயே கஸ்சிதாநந்த: ஸம்ப்ரஜாயதே || ௩௰ ||

(இ-ள்) அவ்விதமே (சித்தலயமே) மோக்ஷமென்னும் பதத்திற்கு வாச்யமாகுக. அந்யமதத்தால் ஆகாதிருக்க; சித்தலயம் சுழுத்தியிலுமிருத்தலால். பிராணன், மனமென்னும் இரண்டும் இலயமாகுங்காலத்து அநிர்வாச்யமாகிய ஆநந்தம் நன்றாய்ப் பிரவர்த்திக்கின்றது. (அநிர்வாச்ய ஆநந்தமுண்டானால் ஜீவன் முக்திசுகம் உண்டாகவேசெய்யும். இதிற்சம்சயமில்லையென்பது கருத்து). (௩௰)

(அ-கை) இதுவுமது:—

ப்ரணஷ்டஸ்வாஸநிஸ்வாஸ: ப்ரத்வஸ்தவிஷயக்ரஹ: |
நிஸ்சேஷ்டோ நிர்விகாரஸ்ச லயோ ஜயதி யோகிநாம் || ௩௧ ||

(இ-ள்) சுவாசநிசுவாசங்கள் நஷ்டமாகியதும், சப்தாதிவிஷயக்கிரகணம் நஷ்டமாகியதும், சேஷ்டை(உடற்செய்கை)கள் நீங்கியதும், விகாரம்(அந்தக்கரணச்செய்கை)களில்லாததுமாகிய இலயம் (இயோகாகார அந்தக்கரணவிருத்தி), யோகிகளுக்கு எல்லாவற்றினும் மேலானதாக விருக்கின்றது.

வெளிவாயு உள்ளே பிரவேசித்தல், சுவாசம். உள்ளிருக்கும் வாயுவை வெளியேவிடுதல், நிசுவாசம். (௩௧)

(அ-கை) இதுவுமது:—

* உச்சிந்நஸர்வஸங்கல்போ நிஸ்ஸேஷாஸேஷசேஷ்டித: |
ஸ்வாவகம்யோ லய: கோऽபி ஜாயதே வாககோசர: || ௩௨ ||

(இ-ள்) சகல சங்கற்ப(மனதின் பரிணாம)ங்களும் நஷ்டமாகியதும், சகல செய்கைகளும் முற்றிலும் நீங்கியதும், தன்னால் அறியக்கூடியதும், வாக்கிற்கெட்டாததுமாகிய ஓர் விலக்ஷணமாகிய இலயம் யோகிகளுக்கு உண்டாகின்றது. (௩௨)

* வராகோபநிஷத்வாக்கியம்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌯𑌤𑍍𑌰 𑌦𑍃𑌷𑍍𑌟𑌿𑌰𑍍𑌲𑌯𑌸𑍍𑌤𑌤𑍍𑌰 𑌭𑍂𑌤𑍇𑌨𑍍𑌦𑍍𑌰𑌿𑌯𑌸𑌨𑌾𑌤𑌨𑍀 |
𑌸𑌾 𑌶𑌕𑍍𑌤𑌿𑌰𑍍𑌜𑍀𑌵𑌭𑍂𑌤𑌾𑌨𑌾𑌂 𑌦𑍍𑌵𑍇 𑌅𑌲𑌕𑍍𑌷𑍍𑌯𑍇 𑌲𑌯𑌂 𑌗𑌤𑍇 || ௩௩ ||

(இ-ள்) எதில் (எத்தவிஷயமாகிய பிரஹ்மத்தில்) திருஷ்டி (அந்தக்கரணவிருத்தி) யிருக்கின்றதோ, அதிலேயே இலயமுண்டாகின்றது. யோகிகளுக்குப் பூதங்களையும் இந்திரியங்களையும் சாசுவதமாகவுடையதும், ஜீவர்களின் சக்தியென்னும் வித்தையுமாகிய இவ்விரண்டும் யோகிகளுக்கு அலக்ஷியமாகிய (குறிக்கப்படாத) பிரஹ்மத்தில் இலயமடைகின்றன.

சத்காரியவாதத்தில் அவித்தையில் காரியசமூகங்களிருத்தலால், பூதங்களையும் இந்திரியங்களையும் சாசுவதமாகவுடையதென்றார்.

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌲𑌯𑍋 𑌲𑌯 𑌇𑌤𑌿 𑌪𑍍𑌰𑌾𑌹𑍁𑌃 𑌕𑍀𑌦𑍃𑌶𑌂 𑌲𑌯𑌲𑌕𑍍𑌷𑌣𑌮𑍍 |
𑌅𑌪𑍁𑌨𑌰𑍍𑌵𑌾𑌸𑌨𑍋𑌤𑍍𑌥𑌾𑌨𑌾𑌲𑍍𑌲𑌯𑍋 𑌵𑌿𑌷𑌯𑌵𑌿𑌸𑍍𑌮𑍃𑌤𑌿𑌃 ||௩௪||

(இ-ள்) இலயம் இலயமென்று அநேகர் கூறுகின்றனர். அவ்விலயத்தின் சொரூபம் எப்படிப்பட்டதெனின், அதனைக் கூறுகின்றார். மறுபடியும் வாசனை யெழும்பாமையால் சத்தமுதலிய விஷயங்களையாவது, தியேயாகார (தியானிக்கப்படுபொருள்) வடிவமாகிய விஷயங்களையாவது மறத்தல், இலயமாம். அதாவது இலயமென்னும் சப்தத்திற்குப் பொருளாம். (௩௪)

(அ-கை) இதுவுமது:—

𑌵𑍇𑌦𑌶𑌾𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑌪𑍁𑌰𑌾𑌣𑌾𑌨𑌿 𑌸𑌾𑌮𑌾𑌨𑍍𑌯𑌗𑌣𑌿𑌕𑌾 𑌇𑌵 |
𑌏𑌕𑍈𑌵 𑌶𑌾𑌮𑍍𑌭𑌵𑍀 𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑌾 𑌗𑍁𑌪𑍍𑌤𑌾 𑌕𑍁𑌲𑌵𑌧𑍂𑌰𑌿𑌵 || ௩௫ ||

(இ-ள்) நான்கு வேதங்களும் ஆறு சாஸ்திரங்களும் பதினெண்புராணங்களும் (அநேகம் புருஷர்களால் அறியத்தக்கனவாயிருத்தலால்) சாமானிய கணிகை (வேசி)யைப் போன்றனவாம். சாம்பவிமுத்திரை யொன்றே (புருஷவிசேஷனா லறியத்தக்கதா யிருத்தலால்) குலஸ்திரீயைப்போல் இரகசியமானதாம். ()

சாம்பவிமுத்திரை.

(அ-கை) சித்தலயத்தின்பொருட்டுப் பிராணலயத்தின் சாதனவடிவமாகிய முத்திரைகளைச் சொல்லக்கருதி, அவற்றுள் சாம்பவி முத்திரையைக் கூறுகின்றார் :—

* 𑌅𑌨𑍍𑌤𑌰𑍍𑌲𑌕𑍍𑌷𑍍𑌯𑌂𑌬𑌹𑌿𑌰𑍍𑌦𑍃𑌷𑍍𑌟𑌿𑌰𑍍 𑌨𑌿𑌮𑍇𑌷𑍋𑌨𑍍𑌮𑍇𑌷𑌵𑌰𑍍𑌜𑌿𑌤𑌾 ।
𑌏𑌷𑌾𑌸𑌾𑌶𑌾𑌮𑍍𑌭𑌵𑍀𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑌾 𑌵𑍇𑌦𑌶𑌾𑌸𑍍𑌤𑍍𑌰𑍇𑌷𑍁𑌗𑍋𑌪𑌿𑌤𑌾 ॥

(இ-ள்) உள்ளே (ஆதாரமுதல் பிரஹ்மரந்திரம்வரையிலுள்ள சக்கரங்களுள் தன்னாற் கொள்ளப்பட்ட சக்கரத்தில்) இலக்ஷியமு(அந்தக்கரணவிருத்தியு)ம், வெளியில் (தேகத்திற்கு வெளிப் பிரதேசத்தில்) மூடுதலும் திறத்தலுமில்லாத திருஷ்டி (கண்பார்வை)யுமாக விருத்தல் எதுவோ, அப்படிப்பட்ட இது (சிவப்ரியை அல்லது சிவாவிர்ப்பாவத்தையுண்டாக்குவதென்னும்) சாம்பவிமுத்திரையாம். இது இருக்குமுதலிய வேதங்களிலும் சாங்கியபாதஞ்சலமுதலிய சாஸ்திரங்களிலும் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதாம்.

சித்தம் தியேயாகார(தியானிக்கப்படும் பொருள்வடிவ)மாகப் பிரவேசிக்குங்கால் மூடுதலும் திறத்தலுமின்றிய திருஷ்டியுண்டாகின்றது. (௩௯)

(அ-கை) சாம்பவிமுத்திரையை யநுவதித்துக் காட்டுகின்றார் :—

† 𑌅𑌨𑍍𑌤𑌰𑍍𑌲𑌕𑍍𑌷𑍍𑌯𑌵𑌿𑌲𑍀𑌨𑌚𑌿𑌤𑍍𑌤𑌪𑌵𑌨𑍋 𑌯𑍋𑌗𑍀 𑌯𑌦𑌾 𑌵𑌰𑍍𑌤𑌤𑍇
𑌦𑍃𑌷𑍍𑌟𑍍𑌯𑌾 𑌨𑌿𑌶𑍍𑌚𑌲𑌤𑌾𑌰𑌯𑌾 𑌬𑌹𑌿𑌰𑌧𑌃𑌪𑌶𑍍𑌯𑌨𑍍𑌨𑌪𑌶𑍍𑌯𑌨𑍍𑌨𑌪𑌿 ।
𑌮𑍁𑌦𑍍𑌰𑍇𑌯𑌂𑌖𑌲𑍁𑌶𑌾𑌮𑍍𑌭𑌵𑍀 𑌭𑌵𑌤𑌿𑌸𑌾 𑌲𑌬𑍍𑌧𑌾 𑌪𑍍𑌰𑌸𑌾𑌦𑌾𑌦𑍍𑌗𑍁𑌰𑍋𑌃
𑌶𑍂𑌨𑍍𑌯𑌾𑌶𑍂𑌨𑍍𑌯𑌵𑌿𑌲𑌕𑍍𑌷𑌣𑌂𑌸𑍍𑌫𑍁𑌰𑌤𑌿 𑌤𑌤𑍍𑌤𑌤𑍍𑌤𑍍𑌵𑌂𑌪𑌦𑌂𑌶𑌾𑌮𑍍𑌭𑌵𑌮𑍍 ॥

(இ-ள்) எந்த அவஸ்தையில் உள்ளே (அநாஹதபதுமமுதலியவற்றில்) இருக்கும்(சகுணேசுவர மூர்த்திமுதலியவை, அல்லது தத்துவமசிமுதலியவாக்கியத்தின் இலக்ஷியமாகிய ஜீ

* இது சாண்டில்யத்திற் கூறப்பட்டுள்ளது.

† இது சாண்டில்யோபநிஷத் வாக்கியம்.

னேசுவராயின்னை அகம்பிரஹ்மாஸ்மி யென்னும் வாக்கியார்த்தமாகிய பிரஹ்மம் என்னும்) இலக்ஷியத்தில் சித்தமும் வாயுவும் எவனுக்கு ஒடுங்குகின்றனவோ, அந்தயோகி அசைவற்ற கருமணிகளையுடைய திருஷ்டியால் தேகத்தின் வெளிப்பிரதேசத்தில் பார்த்துக்கொண்டிருக்கினும் வெளிவிஷயங்களைப் பார்க்காதவனுகவே இருக்கிறான். அந்தச் சாம்பவிமுத்திரை குருவின் அநுக்கிரகத்தாற் பெறப்பட்டதாயின், அப்போது அந்த (இதுவென்று சொல்லக்கூடாத) சாம்பவ (சாம்பவிமுத்திரையிற் றோற்றும்) பத(ஆத்மசொரூப)மென்னும் சூனியாசூனிய விலக்ஷணமாகிய மேலான தத்துவம் (வாஸ்தவமானபொருள்) விளங்குகின்றது.

இயோகாரவிருத்தி யிருத்தலால் சூனியவிலக்ஷணமென்றும், அதுவும் தோற்றுதிருத்தலால் அசூனியவிலக்ஷணமென்றுங் கூறினர். அப்படியே

“ [illegible]
[illegible] |
[illegible]
[illegible] ||

ஏகாக்கிரசித்தனுகிய யோகி நீக்கமின்றிய அந்தர்லக்ஷியமாய்ச் சுகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு விழித்தலும் இமைத்தலுமின்றிய பார்வையாயிருத்தலாகிய இது சாம்பவிமுத்திரையாம். இது தந்திரங்களையுணர்ந்த சிரேஷ்டனுகிய மஹேசுவரனுல் தந்திரங்களில் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கின்றது. யோகிகளுக்கு மகிமையத்தைச் செய்வதும் மோக்ஷத்தைத்தருவதும் அர்வப்புமாகிய இது தத்துவவிருப்புடையோர்களின் பொருட்டாம்.

[illegible] |
[illegible] ||

ஊர்த்துவவேதம் (மேல் ஊடுருவிச் செல்லுதல்) ஊர்த்துவ (மேல்) திருஷ்டியும், கீழ்நாடிகள் அதோதிருஷ்டியுமாம். இராதாயந்திரவிதானத்தால் பூமியில் ஜீவன்முக்தனாகின்றான்.” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

(௧௮)